

**Автономная некоммерческая организация
«Национальная ассоциация пауэрлифтинга»**

*Учётный номер Свидетельства о государственной регистрации
в Министерстве юстиции Российской Федерации: 6614050102 от 29.03.2012 г.*

ЕДИННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

**по пауэрлифтингу
и силовым видам спорта**

Россия, Екатеринбург

Содержание

I. Общие положения	стр.3
1. Виды упражнений	стр.3
2. Возрастные группы	стр.4
3. Версии	стр.4
4. Дивизионы	стр.4
5. Весовые категории	стр.4
6. Состав команд	стр.5
7. Подсчёт командных очков	стр.5
8. Подсчёт тренерского первенства	стр.5
II. Оборудование и его спецификации	стр.6
1. Помост	стр.6
2. Грифы	стр.6
3. Замки	стр.6
4. Диски (блины)	стр.6
5. Стойки для приседаний	стр.7
6. Скамья для жима штанги лёжа	стр.7
7. Стойки для жима штанги стоя	стр.7
8. Стойки для подъёма штанги на бицепс	стр.7
9. Лог-лифт (бревно)	стр.7
10. Оборудование для армлифтинга	стр.8
11. Световая сигнализация	стр.8
III. Предметы личной экипировки	стр.8
1. Безэкипировочный дивизион	стр.8
2. Софт-экипировочный дивизион	стр.9
3. Дивизионы однослойной и многослойной экипировки	стр.10
4. Общие правила	стр.11
IV. Соревновательные упражнения и правила их выполнения	стр.12
А. Приседания	стр.12
Б. Жим штанги лёжа	стр.13
В. Становая тяга	стр.14
Г. Жим штанги стоя	стр.15
Д. Подъём штанги на бицепс	стр.16
Е. Русский бицепс	стр.17
Ж. Народный жим и Русский жим/Российский жим	стр.18
З. Военный жим классический.....	стр.20
И. Военный жим многоповторный.....	стр.21

К. Народная становая тяга и Русская становая тяга	стр.23
Л. Парная становая тяга	стр.24
М. Тяговое двоеборье	стр.25
Н. Лог-лифт	стр.25
О. Армлифтинг	стр.26
П. Общие правила выполнения всех упражнений	стр.29
V. Взвешивание	стр.30
VI. Порядок проведения соревнований	стр.31
VII. Судьи	стр.34
VIII. Регистрация нормативов и рекордов	стр.37
IX. Страхование	стр.38
X. Санкционирование соревнований	стр.39
XI. Формулы подсчёта абсолютного первенства	стр.39
XII. Определение применения запрещённых препаратов	стр.40
XIII. Обязанности организаторов соревнований	стр.40
<u>Приложение 1</u>	стр.42

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга (далее - НАП) признаёт следующие виды сп

1.1. Упражнения:

1. Пауэрлифтинг
2. Приседание
3. Жим штанги лёжа
4. Становая тяга
5. Пауэрспорт
6. Жим штанги стоя
7. Подъём штанги на бицепс
8. Русский бицепс
9. Народный жим
10. Русский жим/Российский жим
11. Военный жим классический
12. Военный жим многоповторный
13. Парная становая тяга
14. Народная становая тяга
15. Русская становая тяга
16. Жимовое двоеборье

17. Силовое двоеборье
18. Тяговое двоеборье
19. Лог-лифт
20. Армлифтинг

1.2. Итоговая сумма:

- В Пауэрлифтинге итоговый результат формируется суммированием трёх наилучших попыток (штанги лёжа, становая тяга), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Они должны быть выполнены в последовательности указанной выше на одних соревнованиях, проводимых согласно правилам.
- В Пауэрспорте итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток (штанги на бицепс), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Они должны быть выполнены в последовательности указанной выше на одних соревнованиях, проводимых согласно правилам.
- В Жимовом двоеборье итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток (штанги лёжа, Народный жим), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. В классическом жиме штанги лёжа количество баллов равно весу штанги в наилучшей попытке, а в народном жиме равно количеству повторений. Оба упражнения должны быть выполнены на одних соревнованиях, проводимых согласно правилам.
- В Силовом двоеборье итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток (штанги лёжа, классическая становая тяга), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Они должны быть выполнены в последовательности указанной выше на одних соревнованиях, проводимых согласно правилам.
- В Тяговом двоеборье итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток (штанги лёжа, становая тяга «классика»), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Они должны быть выполнены в произвольной последовательности.
- В остальных упражнениях, указанных в п.1.1, итоговый результат формируется наилучшей попыткой, которая была успешно выполнена и была зачтена судьями.
- Список упражнений, представляемых на соревнованиях, определяется организатором соревнований и обязательно указывается в Положениях на каждые отдельные соревнования.

1.3. Санкционирование соревнований и их результатов:

НАП признает только те результаты, которые были выполнены в соответствии с техникой, санкционированных соревнованиях, с соответствующим уровнем судейства.

2. НАП признает и регистрирует мировые рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующие возрастные группы:

- Подростки (юноши и девушки): 0-13, 14-15, 16-17, 18-19
- Юниоры: 20-23
- Открытая категория: 24-39
- Сабветераны: 33-39 (только для установления рекордов)
- Ветераны: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+

3. Версии НАП:

- ЛЮБИТЕЛИ (Amateur): с выборочной проверкой спортсменов на применение запрещённых препаратов.
- ПРО (Pro): без данной проверки.
- COB (SLP): спортсмены с ограниченными возможностями, без данной проверки.

4. Дивизионы НАП:

- Безэкипировочный дивизион (КЛАССИЧЕСКИЙ ДИВИЗИОН).
- Софт-экипировочный дивизион «СТАНДАРТ» (используется только в пауэрлифтинге).
- Софт-экипировочный дивизион «УЛЬТРА» (используется только в пауэрлифтинге).
- Софт-экипировочный дивизион «ОДНОПЕТЕЛЬНЫЙ» (используется только в одиночном жиме лёжа).
- Софт-экипировочный дивизион «МНОГОПЕТЕЛЬНЫЙ» (используется только в одиночном жиме лёжа).
- Дивизион однослойной экипировки.
- Дивизион многослойной экипировки (ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ДИВИЗИОН).
- Дивизион «СТАНДАРТ» (используется только в армлифтинге).

- Дивизион «УЛЬТРА» (используется только в армлифтинге).

5. Весовые категории:

Мужчины		Женщины	
Килограммы	Фунты	Килограммы	Фунты
0-44 (только юноши Любители)	97,0	0-44	97,0
44,01-48,00 (только юноши Любители)	105,8	44,01-48,00	105,7
48,01-52,00	114,5	48,01-52,00	114,5
52,01-56,00	123,5	52,01-56,00	123,5
56,01-60,00	132,25	56,01-60,00	132,25
60,01-67,50	148,75	60,01-67,50	148,75
67,51-75,00	165,25	67,51-75,00	165,25
75,01-82,50	181,75	75,01-82,50	181,75
82,51-90,00	198,25	82,51-90,00	198,25
90,01-100,00	220,25	90,01- и выше	198,26 и выше
100,01-110,00	242,50		
110,01-125,00	275,5		
125,01-140,00	308,75		
140,01- и выше	308,76 и выше		

На усмотрение организаторов соревнований возможно объединение возрастных и весовых категорий, а также дивизионов, с целью повышения ценности соревновательных титулов.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 1: в пауэрспорте у женщин существуют только следующие весовые категории: до 52 кг, до 60 кг, до 67,5 кг, до 75 кг и свыше 75 кг.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 2: в парной становой тяге у мужчин могут существовать только следующие категории: до 75 кг, до 90 кг, до 110 кг, до 125 кг, свыше 125 кг. У женщин: до 60 кг, до 75 кг, до 90 кг, свыше 90 кг. Спортсмены должны быть либо из одной весовой категории, либо из рядом стоящих.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 3: в лог-лифте у мужчин могут существовать только следующие категории: до 67,5 кг, до 75 кг, 82,5 кг, до 90 кг, до 100 кг, до 110 кг, свыше 110 кг. У женщин: до 60 кг, до 67,5 кг, до 75 кг, до 82,5 кг, свыше 82,5 кг.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 4: в армлифтинге у мужчин могут существовать только следующие категории: до 70 кг, до 80 кг, 90 кг, до 100 кг, до 110 кг, до 125 кг, свыше 125 кг. У женщин: до 52 кг, до 60 кг, до 75 кг, свыше 75 кг.

6. Состав команд для участия в соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда НАП может представить минимум одного и максимум неограниченное число спортсменов, для участия в соревнованиях и для начисления командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях и разных дисциплинах, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды может подтверждаться списком команды, подписанным Главным тренером команды..

7. Подсчет командных очков

Командные очки начисляются только за первые пять мест, со следующими очками: 12, 5, 3, 2 и 1. Командная победа присуждается только одной из трех команд, набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных двумя и более командами, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест. Командная победа присуждается на всех национальных и международных соревнованиях. На региональных соревнованиях – на усмотрение организаторов.

8. Подсчет очков тренерского первенства

Очки тренерского первенства начисляются за первые пять мест, со следующими очками: 12, 5, 3, 2 и 1. Также к этим очкам добавляются очки за первые три места в абсолютном первенстве, со следующими очками: 36, 15, 9. Тренерская победа присуждается только одному из трёх тренеров, набравших наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается тренеру, у которого спортсмены заняли больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных двумя и более тренерами, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест, занятых его спортсменами. Тренерская победа присуждается на всех национальных и международных соревнованиях. На региональных соревнованиях – на усмотрение организаторов.

9. Система потоков используется на всех соревнованиях НАП. Рекомендуется таким образом формировать потоки, чтобы в них было не менее 8, и не более 15 спортсменов. Если в потоке менее 8 спортсменов, то между подходами спортсменам даётся перерыв такой длительности, чтобы каждый выступающий спортсмен имел перерыв между подходами не менее 8, и не более 12 минут. Допускается наличие в потоке более 15 спортсменов, при условии, что время выступления потока не превышает один час. В упражнениях, где есть только один подход, потоки не формируются.

10. Меры веса

Организаторы соревнований решают, какая из двух мер веса будет использоваться: в фунтах или в килограммах. Для национальных и международных соревнований, оборудование должно быть проверено в течение 30 суток до начала соревнований. Только прошедшие проверку диски и гриф могут использоваться на соревнованиях для установления мировых и национальных рекордов.

II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

1. Помост:

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,4 x 2,4 метра, полностью изготовленного из дерева и покрытого ковролином с коротким ворсом. Допускается изготовление составного помоста из очень плотной резины, общим размером 2x3 метра или 3x3 метра, толщиной не менее 20 мм. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру оградительной лентой, канатом, либо другими оградительными конструкциями, не препятствующими визуальному просмотру выступающих спортсменов. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и

трех судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.

2. Грифы:

Все грифы должны быть олимпийского типа (толщина грифа от 29 мм до 30 мм, длина 2200 мм). Исключением являются грифы для приседания и тяги. На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр. На международных соревнованиях возможно использование специальных грифов для приседания и тяги.

- Диаметр грифа для приседаний имеет толщину от 29 мм до 32 мм и длину 2200 мм.
- Гриф для становой тяги имеет толщину от 27 мм до 29 мм и длину не более 2500 мм.
- В подъёме штанги на бицепс и Русском бицепсе можно использовать EZ-гриф или WZ-гриф с вращающимися втулками и весом не менее 7,5 килограммов и не более 15 килограммов. Вид грифа должен быть обязательно прописан в Положении.

3. Замки:

Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг, за исключением использования специального грифа для приседаний, который должен использоваться только со своим комплектом замков. В подъёме штанги на бицепс и Русском бицепсе, при использовании EZ/WZ-грифов, могут использоваться любые замки или зажимы, при этом общий вес такой штанги с замками должен быть кратным 2,5 кг.

4. Диски (блины):

Должны использоваться диски весом 0,25; 0,5; 0,75; 1; 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг, 0,75 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены первыми лицевой стороной внутрь, остальные лицевой стороной наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.

5. Стойки для приседаний:

Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для приседаний должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов. Все гидравлические стойки должны фиксироваться на нужной высоте соответствующими ограничителями. Если на международных и национальных соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.

6. Скамья для жима штанги лёжа:

На соревнования по жиму лежа предоставляются в разминочный зал минимум 2 жимовых скамьи. Скамья для жима должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

- а) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.
- б) Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.
- в) Высота скамьи должна быть не меньше, чем 42 см, и не превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом.

г) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.

д) Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,1 м.

7. Стойки для жима штанги стоя:

Стойки для жима штанги стоя должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для жима штанги стоя должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов.

8. Стойки для подъёма штанги на бицепс:

Стойки для подъёма штанги на бицепс должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для подъёма штанги на бицепс должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов.

9. Лог-лифт (бревно):

Диаметр снаряда для женщин должен быть в пределах 28-32 см, для мужчин 30-34 см. Диаметр, длина самого бревна, длина всего снаряда, ширина хвата, толщина рукоятей, вес бревна должны быть указаны в Положении о проведении данных соревнований для того, чтобы атлеты могли заранее подготовиться.

Подставки под лог-лифт должны быть не более 25 см в высоту, шириной от 45 до 60 см, длиной от 70 до 100 см. Подставки не должны сильно пружинить, в то же время желательно, чтобы они амортизировали удар бревна при возвращении лог-лифта в исходное положение. Передние и задние края подставок могут быть оборудованы ограничителями высотой не более 5 см, шириной не более 10 см.

На всех соревнованиях, разрешается использование только снарядов со съёмными дисками. Только брёвна и диски, которые отвечают всем международным требованиям, могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и брёвен, которые не удовлетворяют данным требованиям, результаты и рекорды, установленные на таких соревнованиях, аннулируются.

Диаметр дисков не должен превышать диаметр бревна более, чем на 10 см, таким образом, край диска не может быть шире края бревна более, чем на 5 см.

Замки могут использоваться любой конструкции, которая позволит обеспечить надёжность снаряда и соответствие его требованиям техники безопасности. Вес одного замка 2,5 кг, он учитывается при наборе веса снаряда.

10. Оборудование для армлифтинга:

Допускается использование любого серийно выпускаемого оборудования для проведения соревнований по армлифтингу: Силаруков, Медвежья лапа, в т.ч любое оборудование производства США. Марка оборудования обязательно должна быть указана в Положениях.

11. Световая сигнализация:

Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый (зелёный), или красный сигнал, которые означают соответственно «засчитано» (*goodlift*) или «не засчитано» (*nolift*). В качестве исключения разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета.

III. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

1. БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН:

1.1. Трико-борцовка.

Обязательно надевание неподдерживающего трико-борцовки на соревнованиях, где есть безэкипировочный дивизион. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

Трико должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Трико с высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма. Вместо трико-борцовки допускается использование тяжелоатлетического комбинезона с короткими рукавами, в этом случае майка из п.1.2 не используется.

1.2. Майка.

Под трико-борцовку надевается одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «T-shirt»), имеющая рукава такой длины, чтобы исключить прямой контакт плеч и рук со скамьей для жима (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Не допускаются надписи и/или изображения оскорбительного характера, или противоречащие духу соревнований.

1.3. Наколенники, налокотники, кистевые лямки.

Использование коленных бинтов любых типов в безэкипировочном дивизионе запрещено (за исключением парной становой тяги). Разрешено использование наколенников в приседаниях и становой тяге, не толще 7 мм, а также налокотников в приседаниях и становой тяге. Наколенник располагается на колене таким образом, чтобы его края находились на расстоянии, не превышающем 15 см от центра колена вверх и вниз. Наколенник не должен соприкасаться с носками или костюмом атлета. Наколенники должны одеваться самостоятельно, без посторонних предметов (пакеты и прочие приспособления, уменьшающие сопротивление). Производители наколенников и налокотников должны иметь действующую аффилиацию АНО «НАП». Список аффилированных торговых марок приведен в Приложении 1 настоящих Единых Технических правил.

Разрешено использовать кистевые лямки в парной становой тяге, Русской становой тяге, Народной становой тяге и в экипировочном дивизионе Тягового двоеборья.

2. СОФТ-ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН (ВСЕ ВИДЫ):

2.1. Трико-борцовка.

Обязательно надевание неподдерживающего трико-борцовки на соревнованиях. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

Трико должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма. Вместо трико-борцовки допускается использование тяжелоатлетического комбинезона с короткими рукавами, в этом случае майка из п.2.2 не используется.

2.2. Майка.

Под трико-борцовку надевается одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «Т-шерт»), имеющая рукава такой длины, чтобы исключить прямой контакт плеч и рук со скамьей для жима (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнований.

2.3. Коленные бинты.

Разрешено использование коленных бинтов в дивизионе софт-экипировки. Коленные бинты в приседаниях и становой тяге должны быть не длиннее 2,5 метров и шире 8 сантиметров. Допускается использование эластичных наколенников, торговых марок, имеющих аффилиацию АНО «НАП» (список находится в Приложении 1). Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты или наколенники не должны касаться носков/гетр и трико. Общая ширина намотки коленных бинтов не более 20 сантиметров.

2.4. Поддерживающие устройства (слинг-шоты).

В жиме лёжа в дивизионе софт-экипировки (кроме софт-экипировочного дивизиона «СТАНДАРТ») разрешено использовать поддерживающие устройства типа «слинг-шот», либо других производителей, аналогичной конструкции. Устройства должны быть фабричного производства, с количеством слоёв материала не более трёх. Должен быть виден логотип фирмы изготовителя. На экипировке не должно быть разрывов и трещин. Категорически запрещается самовольное внесение любых изменений (дополнительная прострочка, в т.ч. ремонт с заплатами и без них, пришивание либо вклейка дополнительных слоёв ткани по всей площади слинг-шота, либо его части, и т.п.)

3. ДИВИЗИОНЫ ОДНОСЛОЙНОЙ И МНОГОСЛОЙНОЙ ЭКИПИРОВКИ:

3.1. Костюм-комбинезон для приседания и становой тяги.

Костюм возможно использовать на всех типах соревнований, где есть данный дивизион. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико. Костюм должен быть фабричного производства. Лямки костюма должны быть надеты на плечи

атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях, в которых он используется. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Количество слоев материала в дивизионе однослойной экипировки не более одного, в дивизионе многослойной экипировки не более трёх. Нет ограничений на толщину или тип материала в одном костюме. Разрешены одни брифсы для приседа, с количеством слоёв не более трёх только в дивизионе многослойной экипировки (в дивизионе однослойной экипировки брифсы запрещены). В качестве брифсов может быть использован костюм-комбинезон для приседаний с отрезанными лямками. Разрешается использование специального костюма, который может иметь лямки на липучках. Использование специального костюма совместно с трико-борцовкой не допускается.

3.2. Жимовая майка.

Рукава жимовой майки не должны закрывать локти. Количество слоев материала в дивизионе однослойной экипировки не более одного, в дивизионе многослойной экипировки не более трёх. Спортсменам мужского пола ничего не разрешается надевать под жимовую майку. Женщинам разрешается надевать бюстгальтер. Жимовая майка должна быть фабричного производства. Жимовая майка может быть надета любым образом до тех пор, пока спортсмен демонстрирует безопасное и контролируемое движение во время подхода. Рукава майки должны быть одеты так, чтобы судьям были видны локти спортсмена до, во время и после выполнения упражнения. В случае, если рукава смещены на локти или ниже и это не может быть исправлено немедленно, то спортсмен может быть лишён подхода. В случае если спортсмен преднамеренно не исправляет ошибку и в последующих подходах, судьи могут дисквалифицировать атлета.

Поверх жимовой майки должно быть надето трико-борцовка.

3.3. Футболка.

Под костюм-комбинезон в приседании обязательно надевание футболки (полурукавки, известной под названием «T-shirt»), при условии, что рукава не закрывают локти. Допускается использование поддерживающей майки (эректор). Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей и/или изображений оскорбительного характера.

3.4. Коленные бинты.

Коленные бинты не должны быть длиннее 2,5м и шире 8 см. Допускается использование эластичных наколенников, торговых марок, имеющих аффилиацию АНО «НАП» (список находится в Приложении 1). Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты или наколенники не должны касаться носков/гетр и трико. Ширина намотки коленных бинтов не более 20 см.

4. ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

4.1. Бинты для запястий.

Разрешено использование бинтов для запястий во всех дивизионах. Бинты для запястий не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца, петлю можно не снимать. Ширина обмотки от

середины запястья кверху - не больше 8 сантиметров, книзу (на кисть) - не больше 4 сантиметров.

4.2. Носки.

Носки не имеют ограничений кроме как того, что они не должны касаться колена или наколенников. В становой тяге должны обязательно использоваться гетры, которые должны закрывать голень. Но не касаться колена или наколенников.

4.3. Ремень (пояс).

Спортсмен может применять ремень (пояс). Его надевают поверх костюма. Максимальная ширина ремня не должна превышать 15 сантиметров в самой широкой его части (в пряжке может быть до 12 сантиметров). Допускается наличие прокладки в самой широкой части. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

4.4. Обувь.

Во время выполнения всех упражнений спортсмен должен быть в обуви (кеды, кроссовки, борцовки, штангетки, чешки). Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.

4.5. Прочее.

Не допускаются использование бинтов, кроме случаев оговоренных выше. Можно использовать налокотники в приседаниях, становой тяге и Лог-лифте, торговых марок, имеющих аффилиацию АНО «НАП» (список находится в Приложении 1). Запрещено использование налокотников при выполнении жима штанги лежа, жима штанги стоя, Русского жима/Российского жима, Народного жима, Военного жима, подъёма штанги на бицепс. В Народной и Русской становой тяге, а также в экипировочном дивизионе Тягового двоеборья допускается использование специальных лямок фабричного производства, для более крепкого хвата грифа штанги.

4.6. Спортсмены могут быть кратко проинформированы о правилах использования оборудования и экипировки.

Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена. Если спортсмен не соблюдает правила использования экипировки, он может быть дисквалифицирован. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за 1 час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований.

4.7. Дополнительные требования.

- а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.
- б) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая магнезию, мел, тальк, канифоль, или детскую присыпку. Также разрешено использование тейпов (на травмированных участках тела), за исключением внешней части локтей в жиме и внешней части колен в приседаниях.
- в) Порошок (магнезия) должен использоваться только за пределами помоста.
- г) Воду можно использовать для смазки при выполнении тяги.
- д) В случае повреждения какого либо элемента экипировки, во время выполнения попытки и её незачёта, спортсмен имеет право обратиться к судье за дополнительной попыткой в конце текущего подхода.

е) Если спортсмен выходит на помост в экипировке, не соответствующей вышеизложенным требованиям, у него есть 1 минута для исправления несоответствия, прежде чем он сможет продолжить выступление. По истечении этого времени, если спортсмен не успел исправить нарушение, подход считается неудачным. При повторении нарушения во время следующей попытки атлет может быть дисквалифицирован.

ж) Атлет, выступающий в упражнениях армлифтинга, в отношении экипировки должен соблюдать требования безэкипировочного дивизиона.

з) Судья обязан немедленно визуальное и тактильно проверить экипировку спортсмена в случае установления нового рекорда. В случае использования спортсменом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка считается неудачной.

IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

А. Приседания.

1. После снятия штанги со стоек, спортсмен должен принять стартовое положение. Спортсмен должен принять вертикальное положение со штангой на плечах и расположить штангу не ниже, чем в 6-ти сантиметрах от верха заднего пучка дельтовидных мышц. Штангу нужно держать горизонтально, полностью обхватив пальцами гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги должны неподвижно находиться на помосте, колени должны быть выпрямленными.

2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и громкой команды "**Squat**" (сесть).

3. Спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опускаться до тех пор, пока верхняя точка сгиба у тазобедренных суставов не станет ниже (а в дивизионе многослойной экипировки: не станет не выше), чем верхняя точка коленного сустава. Колени должны быть полностью разогнуты и в начале и конце движения. Разрешено только одно опускание за попытку.

4. Спортсмен должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться к вертикальному положению с полностью выпрямленными в коленях, неподвижными ногами. Штанга может останавливаться, но не допускается ее движение вниз.

5. Когда спортсмен занимает четкое конечное положение, центральный судья дает сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки вверх назад и четкой команды "**Rack**" (на стойки). Спортсмен должен вернуть штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого спортсмен вправе просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если спортсмен теряет контроль и случайно сбрасывает штангу после команды "Rack" (на стойки), но сделав перед этим видимую попытку вернуть штангу на стойки, то подход может быть засчитан на усмотрение судей. Если спортсмен сбрасывает штангу на помост до команды "**Rack**" (на стойки), он получает предупреждение, и попытка не засчитывается. При повторном сбрасывании (на тех же соревнованиях) спортсмен дисквалифицируется с данных соревнований, а его результат считается нулевым.

6. Спортсмен должен находиться лицом к передней части помоста.

7. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более шести и не менее двух ассистентов.

8. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, спортсмен получает дополнительную попытку выполнить упражнение в конце текущего подхода, от которой он вправе отказаться.

9.1. В случае если спортсмену был установлен вес больше заказанного, то:

- в случае удачного выполнения данной попытки, вес спортсмену засчитывается;
 - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;
- 9.2. В случае если спортсмену был установлен вес меньше заказанного, то:
- в случае удачного выполнения данной попытки, спортсмен может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлен дополнительная попытка в конце данного подхода;
 - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце данного подхода;
10. Во время выполнения упражнения спортсмен не должен держаться за втулки, замки или диски. Однако разрешается краем руки касаться внутренней части втулки штанги.
11. Спортсмен может использовать собственного ассистента в положении за спиной спортсмена, если ему это требуется.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Двойное движение или более чем одна попытка вставания из положения приседа.
3. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.
4. Неудачная попытка в опускании туловища до такого положения, когда верхняя точка сгиба у тазобедренных суставов не станет ниже, чем верхняя точка коленного сустава.
5. Касание штанги ассистентами между командой судьи "**Squat**" (сесть), и командой "**Rack**" (на стойки).
6. Касание локтями или предплечьями ног.
7. Невозможность самостоятельного возвращения штанги на стойки.
8. Преднамеренное бросание штанги на пол.
9. Любое передвижение ног в стороны, назад или вперед во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как отшагивание между командами судьи.

Б. Жим штанги лёжа.

1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.
2. Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаясь поверхности скамьи. Подошва обуви должна касаться пола.
3. Для обеспечения твердой опоры ног, спортсмен может использовать диски или подставки/плинты (их размер не должен превышать 45 x 45 см). При выборе любого положения ног, какая либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или плинтвов/подставок, если они используются.
4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент .
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами. Открытый хват запрещён.
6. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи. Место опускания штанги должно быть выше пояса атлета.
7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press**» и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения. До этой команды не запрещается отрыв таза, двойное движение, и прочие требования техники для правильного выполнения упражнения.

8. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack**» (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекося штанги (не более чем 12 сантиметров, на усмотрение судей), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно. Допускается незначительное неодновременное включение локтей.
9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.
10. Разрешается движение головой во время подхода, в т.ч. её отрыв от скамьи.
11. Движение ног по помосту не считается нарушением, но не допускается отрыв ног от поверхности помоста, либо движение ноги по помосту больше, чем ширина стопы.
12. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.
13. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, спортсмен обязан предоставить старшему судье на помосте справку.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Отрыв ягодиц от поверхности скамьи и полный отрыв ноги/ног от поверхности помоста.
3. Отбив штанги от груди.
4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «**Press**».
5. Любое, существенно неравномерное движение рук при подъеме. Исключение в этом случае, если спортсмен продемонстрировал судье до начала попытки, что он не может по медицинским причинам равномерно разогнуть руки.
6. Отсутствие движения штанги после команды «**Press**».
7. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.
8. Контакт ног спортсмена с опорами скамьи.
9. Помощь ассистентов между командами судьи.
10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана.
11. Опускание штанги на пояс или слинг-шот с целью уменьшения траектории.
12. Значительный перекося штанги (более 12 сантиметров, на усмотрение судьи) во время движения вверх, после команды «**Press**».
13. Существенное неодновременное «включение» локтей при завершении движения.

В. Становая тяга.

1. Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Кисти должны быть полностью открыты: запрещается использование лейкопластырей и прочих наклеек, бинтов или повязок. Исключение: при травме спортсмена на соревнованиях допускается наложение только врачом соревнований повязки или лейкопластыря.
2. Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста и дожидаться видимой готовности судьи, которая выражается во внимании, направленном на спортсмена и руке поднятой вверх; затем начать выполнение упражнения.

3. По окончании подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен занять вертикальное положение.
4. Спортсмен должен находиться в вертикальном положении с прямой спиной и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команд центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «**Down**» (**вниз**). Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и спортсмен не будет находиться в конечной позиции.
5. Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.
6. Спортсмен может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Любое движение штанги вниз до того, как она достигнет финального положения.
2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела.
3. Неполное выпрямление ног в коленях.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги.
5. Любое перемещение стоп во время выполнения упражнения.
5. Опускание штанги до получения команды центрального судьи.
6. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.
7. Один из ассистентов коснулся штанги во время выполнения упражнения.

Г. Жим штанги стоя (только безэкипировочный дивизион).

1. Штанга находится на стойках для приседаний, установленных на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берёт штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены. Открытый хват запрещён. Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см. Ноги должны ровно стоять на помосте и находиться на одной линии параллельно штанге, колени полностью выпрямлены.
2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена в кистях и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вверх и громкой команды "**Press**" (Жим).
3. Спортсмен должен выжать штангу над головой на полностью выпрямленные руки, зафиксировать локти и ждать сигнала старшего судьи. Допускается незначительное одновременное включение локтей.
4. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки вниз и чёткой команды "**Rack**" (На стойки). Спортсмен должен вернуть штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого спортсмен вправе просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если спортсмен теряет контроль и сбрасывает штангу после команды "**Rack**" (на стойки), сделав при этом видимую попытку вернуть штангу на стойки, то ему выносится предупреждение. Если спортсмен сознательно бросает штангу на помост, либо спортсмен получает второе предупреждение, он будет дисквалифицирован.
5. Спортсмен должен находиться лицом к передней части помоста.
6. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более четырёх и не менее двух ассистентов.

7. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, спортсмен получает дополнительную попытку выполнить упражнение в конце текущего подхода, от которой он вправе отказаться.

8. Во время выполнения упражнения, спортсмену запрещено сгибать колени или делать любые другие движения, способствующие облегчению выполнения упражнения. Допускается незначительное отклонение спины от вертикального положения в первой фазе движения, пока штанга не окажется над головой. Во второй фазе движения, как только штанга окажется над головой и до полного распрямления локтей, отклонение спины от вертикального положения не допускается.

9. В случае если спортсмену был установлен вес больше заказанного, то:

- в случае удачного выполнения данной попытки, вес спортсмену засчитывается;
- в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;

10. В случае если спортсмену был установлен вес меньше заказанного, то:

- в случае удачного выполнения данной попытки, спортсмен может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлена дополнительная попытка в конце текущего подхода;
- в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Отклонение назад во время выполнения второй фазы упражнения, с целью облегчить подъём веса.
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
3. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи **«Press»**.

Д. Подъём штанги на бицепс (только безэкипировочный дивизион).

1. Спортсмен встаёт лицом к передней части помоста. Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бёдер. Ладони направлены вперёд, пальцы рук обхватывают гриф. Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см. Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно штанге, колени и руки полностью выпрямлены.

2. Спортсмен в стартовой позиции ждёт команду Старшего судьи. Команда подаётся, как только спортсмен демонстрирует готовность. Сигналом к началу выполнения упражнения служит движение руки вверх и громкая команда **«Start»** (Старт).

3. Как только команда дана, спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в локтях. Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты. Штанга в этот момент должна находиться на уровне подбородка или горла. Колени прямые, плечи расправлены или отведены назад на протяжении всего выполнения упражнения.

4. Ноги и бёдра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы облегчить выполнение упражнения. Спортсмен не должен отклоняться назад.

5. При достижении финальной позиции, Старший судья даёт команду **«Down»** (Опустить). Команда не даётся до тех пор, пока штанга не зафиксирована в финальном положении.

6. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.

7. В случае если спортсмену был установлен вес больше заказанного, то:

- в случае удачного выполнения данной попытки, вес спортсмену засчитывается;
- в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;

8. В случае если спортсмену был установлен вес меньше заказанного, то:
- в случае удачного выполнения данной попытки, спортсмен может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлена дополнительная попытка в конце текущего подхода;
 - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
3. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
4. Перемещение стоп на помосте, или покачивание ступней с пятки на носок.
5. Использование бёдер для создания толчка, для облегчения начала подъёма.
6. Любое значительное поднятие плеч с целью придания ускорения штанге для облегчения ее движения вверх.

Е. Русский бицепс (только безэкипировочный дивизион).

1. Спортсмен встаёт лицом к передней части помоста. Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бёдер. Ладони направлены вперёд, пальцы рук обхватывают гриф. Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см. Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно штанге, колени и руки полностью выпрямлены.
2. В Русском бицепсе спортсмены-мужчины поднимают на бицепс штангу, весом 50 кг, 35 кг, 20 кг. Спортсмены женщины – 30 кг, 20 кг, 15 кг.
3. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Обратный хват в Народном и Русском жиме НАП запрещён.
4. Спортсмен выполняет только один подход.
5. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: **«Старт!»**.
6. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.
7. Как только команда дана, спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в локтях. Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты. Штанга в этот момент должна находиться на уровне подбородка или горла. Колени прямые, плечи расправлены или отведены назад на протяжении всего выполнения упражнения.
8. Колени должны быть прямыми на протяжении всего времени выполнения упражнения.
9. При достижении финальной позиции, спортсмен опускает штангу в первоначальное положение. После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.
10. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

11. Счет судьи означает засчитанную попытку.
12. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.
13. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.
14. Победитель в Русском бицепсе в каждой возрастной и весовой категории определяется по количеству повторений. Абсолютный победитель определяется по Коэффициенту НАП (Коэффициенту Репницына): вес штанги умножается на количество повторений и затем полученное произведение умножается на (соответствующий собственному весу спортсмена) коэффициент из таблицы. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место в абсолютном первенстве.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Стойки!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.
2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла верхней позиции – звучит команда «Стойки!»
3. Сгибание коленей во время выполнения упражнения – звучит команда «Колени!»
4. Неполное разгибание локтей в нижней части траектории (более 15 градусов от первоначальной позиции, на усмотрение судьи) – звучит команда «Локти!»
5. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.
6. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Стойки!» и засчитанное количество повторений заносится в протокол соревнований.

Ж. Народный жим и Русский жим/Российский жим (только безэкипировочный дивизион).

1. В Народном жиме спортсмен жмёт штангу весом, равную собственному весу спортсмена, округлённому в большую сторону до веса, кратному 2,5 кг.
2. В Русском жиме/Российском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равным одной из предложенных номинаций. Мужские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг, 150 кг. Женские номинации: 35 кг, 55 кг, 75 кг. У юношей и девушек до 13 лет: 20 кг, 35 кг. Наличие той или иной номинации на соревнованиях отдаётся на усмотрение организаторов соревнований и указывается в Положении. Также номинации могут быть разделены на возрастные группы, указанные в разделе I, пункт 2.
3. Спортсмен должен лежать на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.
4. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги спортсмена должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45 см.
5. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав спортсмену помощь в снятии штанги со стоек,

должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий спортсмена незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной.

6. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Обратный хват в Народном и Русском жиме НАП запрещён.

7. Спортсмен выполняет только один подход.

8. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: **«Старт!»**.

9. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.

10. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Старт!»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.

11. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

12. Счет судьи означает засчитанную попытку.

13. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

14. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

15. Победитель в Русском жиме/Российском жиме определяется в каждой номинации отдельно по Коэффициенту Атлетизма: вес штанги умножается на количество повторений и делится на собственный вес спортсмена. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место.

16. Победитель в Народном жиме в каждой возрастной и весовой категории определяется по количеству повторений. Абсолютный победитель определяется по Коэффициенту НАП (Коэффициенту Репницына): вес штанги умножается на количество повторений и затем полученное произведение умножается на (соответствующий собственному весу спортсмена) коэффициент из таблицы. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место в абсолютном первенстве.

Причины, по которым повторение может быть не засчитано:

1. Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Стойки!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.

2. Жим штанги без касания грифом туловища - звучит команда «Грудь!».
3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Старт!» - звучит команда «Локти!».
4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх – звучит команда «Таз!». Однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.
5. Не является ошибкой перемещение ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.
6. Не является ошибкой перекося штанги, двойное движение, отбив штанги от груди, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».
7. Разрешается выдерживать паузу во время положения штанги «Выпрямленные руки» неограниченное количество раз.
8. При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!».
9. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Стойки!» и засчитанное количество повторений заносится в протокол соревнований.
10. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.
11. Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ее опор.
12. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
13. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом спортсмене. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения подхода. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.

3. Военный жим классический (только безэкипировочный дивизион).

1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.
2. Спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи, ноги на вису согнуты в коленях и скрещены между собой.
3. Подошва его обуви не должна соприкасаться с поверхностью скамьи. Ноги должны быть скрещены между собой. Если в ходе выполнения упражнения, ноги потеряли первоначальное положение, судья обязан дать команду "НОГИ" и имеет право не засчитать подход/повторение.
4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помочь персональный ассистент .
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами. Открытый хват запрещён.
6. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.

7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press**» и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения спортсменом упражнения. До этой команды не запрещается отрыв таза, двойное движение, и прочие требования техники для правильного выполнения упражнения.

8. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack**» (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекося штанги (не более чем 12 сантиметров), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно.

9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.

10. Разрешается движение головой во время подхода.

11. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, спортсмен обязан предоставить старшему судье справку.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

2. Отбив штанги от груди и вдавливание штанги в грудь (любое движение штанги вниз после команды старшего судьи «**Press**»).

3. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «**Press**».

4. Любое, существенно неравномерное, движение рук при подъеме. Исключение в этом случае, если спортсмен продемонстрировал судье до начала попытки, что он не может по медицинским причинам равномерно разогнуть руки.

5. Отсутствие движения штанги после команды «**Press**».

6. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.

7. Контакт ног спортсмен со скамьей или полом.

9. Помощь ассистентов между командами судьи.

10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана.

И. Военный жим многоповторный (только безэкипировочный дивизион).

1. В Военном многоповторном жиме спортсмен жмёт штангу весом, равную собственному весу спортсмена (либо половине своего веса), округлённому в большую сторону до веса, кратному 2,5 кг.

2. Спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи, ноги на вису согнуты в коленях и скрещены между собой.

3. Подошва его обуви не должна соприкасаться с поверхностью скамьи. Ноги должны быть скрещены между собой. Если в ходе выполнения упражнения, ноги потеряли первоначальное положение, судья обязан дать команду "НОГИ" и имеет право не засчитать подход/повторение.

4. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав спортсмену помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий спортсмена незамедлительно не покинет

помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Обратный хват в Военном многоповторном жиме запрещён.

6. Спортсмен выполняет только один подход.

7. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: **«Старт!»**.

8. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.

9. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Старт!»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.

10. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

10. Счет судьи означает засчитанную попытку.

12. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

13. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

14. Победитель в Военном многоповторном жиме в каждой возрастной и весовой категории определяется по количеству повторений. Абсолютный победитель определяется по Коэффициенту НАП (Коэффициенту Репницына): вес штанги умножается на количество повторений и затем полученное произведение умножается на (соответствующий собственному весу спортсмена) коэффициент из таблицы. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место в абсолютном первенстве.

Причины, по которым повторение может быть не засчитано:

1. Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Стойки!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.

2. Жим штанги без касания грифом туловища - звучит команда «Грудь!».

3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Старт!» - звучит команда «Локти!».

4. Не является ошибкой перекося штанги, двойное движение, отбив штанги от груди, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».

5. Разрешается выдерживать паузу во время положения штанги «Выпрямленные руки» неограниченное количество раз.
6. При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!».
7. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Стойки!» и засчитанное количество повторений заносится в протокол соревнований.
8. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.
9. Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи.
10. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
11. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом спортсмене. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения подхода. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.

К. Народная становая тяга и Русская/Российская становая тяга (только безэкипировочный дивизион).

1. В Народной становой тяге спортсмены мужчины тянут штангу весом, равную собственному весу спортсмена, умноженному на коэффициент 1.5, округленному в большую сторону до веса, кратном 2,5 кг. Женщины – штангу равную собственному весу, округленному в большую сторону до веса, кратном 2,5 кг.
2. В Русской становой тяге спортсмен тянет штангу весом, равным одной из предложенных номинаций. Мужские номинации: 100 кг, 150 кг, 200 кг, 250 кг. Женские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг. Наличие той или иной номинации на соревнованиях отдаётся на усмотрение организаторов соревнований и обязательно указывается в Положении. Также номинации могут быть разделены на возрастные группы, указанные в разделе I, пункт 2.
3. Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Кисти должны быть полностью открыты: запрещается использование лейкопластырей и прочих наклеек, бинтов или повязок.
4. Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.
5. По окончании каждого подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен занять вертикальное положение.
6. Спортсмен выполняет только один подход.
7. После занятия стартового положения, звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Старт!».
8. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.
9. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении. После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.
10. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.
11. Счет судьи означает засчитанную попытку.

12. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.
13. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.
14. В той части движения, когда штанга касается помоста, паузы в выполнении упражнения быть не должно: только мгновенное касание пола. В верхней точке движения пауза в выполнении упражнения не должна быть дольше 5-ти секунд. В течение выполнения всего упражнения кисти должны постоянно охватывать штангу.
15. Спортсмен может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения. Попытка спортсмена аннулируется в случае, если один из ассистентов коснется штанги во время выполнения упражнения.
16. Кистевые лямки, перекося штанги во время выполнения упражнения, двойное движение и отбив штанги от пола разрешены.
17. Победитель в Русской становой тяге определяется в каждой номинации отдельно по Коэффициенту Атлетизма: вес штанги умножается на количество повторений и делится на собственный вес спортсмена. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место.
18. Победитель в Народной становой тяге в каждой возрастной и весовой категории определяется по количеству повторений. Абсолютный победитель определяется по Коэффициенту НАП (Коэффициенту Репницына): вес штанги умножается на количество повторений и затем полученное произведение умножается на (соответствующий собственному весу спортсмена) коэффициент из таблицы. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место в абсолютном первенстве.

Причины, по которым повторение может быть не засчитано:

1. Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Опустить!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.
2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела, звучит команда «Спина!»
3. Неполное выпрямление ног в коленях, звучит команда «Колени!»
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги, звучит команда «Бёдра!»
5. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.
6. В нижней точке траектории касание пола дисками штанги только с одной стороны, звучит команда «Касание!».

Л. Парная становая тяга (только безэкипировочный дивизион).

1. Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменами, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока оба спортсмена не встанут вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Кисти должны быть полностью открыты: запрещается использование лейкопластырей и прочих наклеек, бинтов или повязок. Разрешается использование кистевых лямок, за исключением кольцевых лямок.
2. Спортсмены должны стоять лицом к передней части помоста.
3. По окончании подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмены должны занять вертикальное положение.
4. Спортсмены должны находиться в вертикальном положении с прямыми спинами и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команды старшего судьи на помосте, которая состоит из видимого движения руки вниз

и голосовой команды «**Down**» (**вниз**). Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и спортсмены не будут находиться в конечной позиции.

5. Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

6. Спортсмены могут воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения. Попытка спортсменов аннулируется в случае, если один из ассистентов коснется штанги во время выполнения упражнения.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена (у одного или обоих спортсменов).

1. Любое движение штанги вниз до того, как она достигнет финального положения.

2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела.

3. Неполное выпрямление ног в коленях.

4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги.

5. Любое перемещение стоп во время выполнения упражнения.

6. Опускание штанги до получения команды центрального судьи.

7. Опускание штанги на помост без контроля руками, то есть выпускание штанги из рук.

М. Тяговое двоеборье (только безэкипировочный дивизион).

1. Правила выполнения упражнений, а также причины, по которым попытки выполнения упражнений могут быть не засчитаны, полностью идентичны правилам и причинам одиночной Становой тяге, указанной в подразделе «В», данного раздела.

2. В безэкипировочном дивизионе допускается использование только пояса. Форма одежды – согласно всех требований Безэкипировочного дивизиона НАП.

3. В экипировочном дивизионе, в данной дисциплине, допускается использование любой фабричной экипировки для становой тяги, включая наколенные бинты. Также разрешается использование специализированных лямок, аналогично используемых в Народной становой тяге и Русской становой тяге.

4. Спортсмен в данной дисциплине обязан выполнить два упражнения: становая тяга «классикой» и становая тяга «сумо». Очередность выполнения спортсмен выбирает самостоятельно.

5. Организаторы, при составлении регламента, обязаны предусмотреть перерыв между двумя данными упражнениями для каждого спортсмена. Перерыв должен быть не менее 30 минут и не более 60 минут.

ИСКЛЮЧЕНИЕ: Тяговое двоеборье «БАТТЛ». В данной дисциплине могут принимать участие спортсмены, уровня МСМК или выше (без учёта поправочного ветеранского коэффициента). «БАТТЛ» проводится только в версии ПРО, отдельно от стандартного Тягового двоеборья, имеет отдельный зачёт, и направлен на дополнительную популяризацию дисциплины. Перерыв между упражнениями в тяговом двоеборье может быть увеличен организаторами, по согласованию с участвующими в нём спортсменами, и может достигать нескольких часов. Но при этом, оба упражнения должны быть сделаны спортсменами в течение одного светового дня. В «БАТТЛ» также разрешается использование кистевых лямок.

Н. Лог-лифт (только безэкипировочный дивизион).

Л.1. Лог-лифт на максимальный вес.

1. На выполнение подхода отводится 60 секунд, отсчёт времени начинается с момента вызова спортсмена на помост. Дается четыре попытки: четвёртая только для установления рекорда или норматива, и в соревновательный зачёт не идёт.

2. Попытка засчитывается по положению снаряда над головой на вытянутых вверх руках в течение одной секунды, стопы на одной фронтальной линии, при этом способ подъёма не учитывается. Локти и колени должны быть полностью выпрямлены.
3. Опускание снаряда должно быть только по команде судьи "Down/Опустить".
4. На помосте всегда должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов.
5. Спортсмен может воспользоваться помощью страхующих/ассистентов для приведения снаряда в исходное положение.
6. Приняв исходное положение, спортсмен кивком или произнеся «Готов/Ready» сообщает о готовности приступить к выполнению упражнения. После чего судья дает команду «Старт/Start».
7. Опускание снаряда должно быть только по команде судьи "Down/Опустить".
8. По решению старшего судьи, атлету может быть предоставлена дополнительная попытка на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистента, секретаря, либо признания судейской ошибки.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение команд судьи.
2. Не полное выпрямление ног в коленях и рук в локтях, заметное движение снаряда в момент фиксации (отсутствие фиксации снаряда).
3. Если спортсмен не выровнял ноги в линию при фиксации снаряда.
4. Опускание (бросок с верхней точки) снаряда на помост без осуществления контроля обеими руками. В случае броска со значительной высоты, сопровождающегося соскакиванием снаряда с подставок, спортсмен получает предупреждение. Два предупреждения – дисквалификация. Непреднамеренный бросок снаряда в случае травмы, потери равновесия и прочих объективных причин не наказывается.

Л.2. Лог-лифт на количество повторений.

1. На выполнение подхода отводится 60 секунд. Для выхода на помост и принятия исходного положения 30 секунд. Дается одна попытка.
2. Приняв исходное положение, спортсмен кивком или произнеся «Готов/Ready» сообщает о готовности приступить к выполнению упражнения. После чего судья дает команду «Старт/Start». С этого момента начинается отсчет времени на выполнение соревновательного подхода.
3. Запрещается выполнять упражнение в отбив, то есть использовать амортизацию специального покрытия.
4. Попытка засчитывается по положению снаряда над головой на вытянутых вверх руках в течение одной секунды, стопы на одной фронтальной линии, при этом способ подъёма не учитывается.
5. Опускание снаряда должно быть только по команде судьи и "Down/Опустить".
6. На помосте всегда должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов.
7. Спортсмен может воспользоваться помощью страхующих/ассистентов для приведения снаряда в исходное положение.
8. Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
9. По команде судьи «Время/Time» спортсмен обязан прекратить выполнение упражнения, опустить снаряд на подставки и сразу покинуть помост.
10. По решению старшего судьи, спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистента, секретаря, либо признания судейской ошибки.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Не полное выпрямление ног в коленях и рук в локтях, заметное движение снаряда в момент фиксации (отсутствие фиксации снаряда).
3. Если спортсмен не выровнял ноги в линию при фиксации снаряда.
4. Опускание (бросок с верхней точки) снаряда на помост без осуществления контроля обеими руками. В случае броска со значительной высоты, сопровождающегося соскакиванием снаряда с подставок, спортсмен получает предупреждение. Два предупреждения – отстранение от участия в данных соревнованиях. Непреднамеренный бросок снаряда в случае травмы, потери равновесия и прочих объективных причин не наказывается.
5. Сильный отбив от подставок, помогающий при начале следующего повторения.
6. Отсутствие касания снарядом подставки после завершения повторения.

О. Армлифтинг (только дивизионы «СТАНДАРТ» и «УЛЬТРА»).

М.1. Rolling Thunder (Роллинг тандер)

Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног спортсмена, и подниматься вверх любой рукой до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела спортсмена. По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен принять вертикальное положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»). После этого спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его рукой.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Поддержка снаряда бёдрами во время выполнения подъёма.
3. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.
4. Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
5. Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой.
6. Касание рукой неподвижных частей снаряда.
7. Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

М.2. Apollon's Axle (Аполлон аксель)

Снаряд располагается горизонтально перед спортсменом. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Снаряд должен быть поднят с применением «прямого хвата». Допускается использование, как классического варианта тяги Apollon's Axle, так и в стиле «сумо». Спортсмен поднимает снаряд вверх, до того момента, пока спортсмен не примет вертикальное положение. Допускается остановка в движении, но не допускается движение снаряда вниз. По окончании подъема, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи расправлены, атлет должен занять вертикальное положение. Спортсмен 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 спортсмен не будет находиться в конечной позиции.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
1. Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения.
3. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
4. Опускание снаряда до получения команды центрального судьи.
5. Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками.

М.3. Hub (ХАБ)

Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног спортсмена, и подниматься вверх любой рукой до того момента, пока спортсмен не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Пальцы спортсмена (все, кроме мизинца) должны быть расположены на снаряде вертикально. При подъеме допускается небольшое смещение вертикального положения пальцев. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или любой части тела спортсмена, а также не допускается упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.). По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен принять вертикальное положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»). После этого спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его рукой.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Поддержка снаряда бедрами во время выполнения подъёма.
3. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.
4. Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
5. Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой.
6. Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.
7. Упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.).

М.4. Excalibur (Экскалибур)

Спортсмен располагается лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног спортсмена, и подниматься вверх любой рукой до того момента, пока спортсмен не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела атлета, а также не допускается упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.). По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен принять вертикальное положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»). После этого спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его рукой.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.
3. Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
4. Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой.
5. Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

6. Упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.).

M.5. Two handed pinch grip block (Двуручный щипковый блок)

Спортсмен располагается лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног спортсмена, и подниматься вверх двумя руками «щипковым» хватом до того момента, пока спортсмен не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз. По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен принять вертикальное положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»). После этого спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.
3. Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
4. Опускание снаряда на помост без сопровождения руками.
5. Поддержка снаряда бедрами во время выполнения упражнения.
6. Упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.).

M.6. Silver Bullet (Серебряная пуля)

К «Silver Bullet» крепится груз массой 2,5кг. «Серебряная пуля» вставляется в эспандер не глубже верхнего края риски расположенной посередине пули. Все пять пальцев руки должны сжимать эспандер. Любой контакт пули с ладонью либо пальцами запрещён. Рука должна находиться в горизонтальном положении, а пуля должна быть зажата в эспандере и находиться в вертикальном положении. Как только пуля заняла правильное положение в эспандере, судья включает секундомер. Если спортсмену 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.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Неправильно установлена (зажата) пуля в эспандере
2. Пуля не находится в вертикальном положении.
3. Рука спортсмена не находится в горизонтальном положении.
4. Любое касание пули ладонью либо пальцами во время выполнения упражнения.
5. Соскальзывание мизинца, либо любого другого пальца, с рукоятки эспандера.

M.7. Saxon Bar (Саксон Бар)

Снаряд располагается горизонтально перед спортсменом. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Снаряд должен быть поднят с применением «прямого хвата». Допускается использование, как классического варианта тяги Saxon Bar, так и в стиле «сумо». Спортсмен поднимает снаряд вверх, до того момента, пока спортсмен не примет вертикальное положение. Допускается остановка в движении, но не допускается движение снаряда вниз. По окончании подъема, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи расправлены, атлет должен занять вертикальное положение. Спортсмен 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 спортсмен не будет находиться в конечной позиции.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
1. Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения.
3. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
4. Опускание снаряда до получения команды центрального судьи.
5. Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками.

Общие правила Армлифтинга.

1. Требования в экипировке в армлифтинге – как в Безэкипировочном (КЛАССИЧЕСКОМ) дивизионе.
2. Дивизион армлифтинга «СТАНДАРТ» - спортсмен выполняет не более 4 подходов в каждом упражнении.
3. Дивизион армлифтинга «УЛЬТРА» - количество подходов неограничено. Упражнение заканчивается в тот момент, когда спортсмен с очередным заказанным им весом не смог выполнить упражнение в течение одной минуты.

П. Общие правила выполнения всех упражнений.

1. После каждой попытки, спортсмен на протяжении одной (1) минуты обязан заявить вес для следующей попытки, и передать заявку к столику секретаря (за исключением Народного жима, Русского жима/Российского жима, Курсантского жима, Народной становой тяги, Русской становой тяги, Русского бицепса и Лог-лифта на количество раз, где есть только один подход). Несвоевременное представление следующей заявки приводит к потере подхода.

ИСКЛЮЧЕНИЯ:

1. Если попытка была неудачной, и спортсмен в течение 1 минуты не заказал вес на следующий подход, то считается, что вес на следующий подход является автоматически заказанным и равен весу в предыдущем, неудачном подходе.
2. После установления веса штанги и после того, как будет объявлена фамилия спортсмена, он обязан на протяжении одной минуты начать выполнять подход. Не выполнение этого правила приводит к аннулированию попытки.

V. ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Предварительное и повторное взвешивание.

В НАП есть правило, которое является дополнительным на большинстве соревнований и является обязательным на любом национальном или мировом первенстве. Когда действует данное правило, первое взвешивание проводится в день, предшествующий дню выступления. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований (либо утром, в день выступления, до начала соревнований – на усмотрение организаторов соревнований) в соответствующей весовой категории и разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Взвешивание может быть разделено на несколько сессий, на усмотрение организаторов соревнований. Расписание взвешивания обязательно заблаговременно

публикуется организаторами соревнований на официальном сайте АНО «НАП», и/или на отдельном официальном сайте соревнований (официальных группах соревнований в социальных сетях).

2. Регистрация атлетов при взвешивании.

2.1. Все спортсмены должны пройти процедуру взвешивания и предъявить билет НАП. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, водительские права, свидетельство о рождении). Если спортсмен не имеет билета НАП, он должен приобрести билет НАП до начала взвешивания. В билете НАП указывается дата выдачи, срок действия билета – один год, либо меньше (согласно соответствующим Постановлениям). Все спортсмены должны оплатить годовые взносы, и должны быть внесены в базу данных НАП. Если в санкционированных соревнованиях принимают участие спортсмены, **не имеющие действительного билета НАП** (без согласия на это Президента НАП), то результаты соревнований не будут действительными и признанными НАП.

2.2. Информация, которая может быть занесена в карточку участника соревнований

- а) Фамилия и имя спортсмена.
- б) Полная дата рождения.
- в) Весовая категория .
- г) Принадлежность к версии (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО, СОВ).
- д) Дивизион (безэкипировочный, софт-экипировка с указанием количества слоёв в слинг-шоте, однослойная экипировка, многослойная экипировка).
- е) Точный вес атлета.
- ё) Веса первых попыток в упражнениях.
- ж) Высота стоек.
- з) Электронная почта спортсмена.
- и) Телефон спортсмена.
- й) Примечания, касающиеся данного спортсмена во время соревнований (вызов на ДК, необходимость подставок под ноги, физические особенности, фамилия и имя тренера, название команды, звания, титулы. хобби и т.д.)

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

Общее правило: Если спортсмен встал на весы во 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. Спортсмен взвешивается строго в нижнем белье (трусы и носки, у женщин лифчик), либо без него.

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

Спортсмены версии ЛЮБИТЕЛИ во время взвешивания, или сразу после выступления, должны быть готовы сдать анализ мочи на наличие запрещенных препаратов, если были выбраны по жребию. Для правильности отбора анализа и предотвращения подмены, образцы должен отбирать ответственный официальный представитель.

Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они показывают одинаковый результат в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому спортсмену присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе (в Народном жиме, Курсантском жиме и Народной становой тяге наоборот). 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 спортсмен будет уже на третьем месте и т.д.

VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Организаторами соревнований назначаются следующие лица:

- А) Спикер
- Б) Контролер времени (секундометрист)
- В) Секретари
- Г) Ассистенты на помосте
- Д) Судьи
- Е) Медперсонал
- Д) другие лица, в случае необходимости.

2. Правило подходов.

- Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес штанги не может быть изменен после объявления об установлении его на штангу, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий спортсмен, за исключением редких случаев. Это необходимо, если спортсмен или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.

- Если спортсмены заказали одинаковый вес на попытку, одном и том же потоке и подходе, то спортсмен, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.

- 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.

- Количество перезаявок в любом подходе неограниченно.

- Перезаявки от спортсменов принимаются вплоть до момента объявления спикером установки веса на штанге, который не больше, чем указанный в перезаявке. Если вес, объявленный спикером, больше, чем указанный в перезаявке на текущий подход, перезаявка на этот подход не принимается.

- В Народном жиме, Русском жиме/Российском жиме, Курсантском жиме, Народной становой тяге, Русской становой тяге, Русском бицепсе и Лог-лифте на количество повторений перезаявок не существует.

3. Порядок выполнения попыток.

Все первые попытки должны быть выполнены в первом подходе, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Спортсмен может отказаться от выступления в каком-либо из подходов. Допускается выполнение четвертого подхода, даже если все предыдущие были неудачными. Четвертая попытка может быть разрешена только для установления рекордов. Четвертая попытка не засчитывается в сумму или итог выступления. Норматив выполненный в четвёртой попытке может быть засчитан.

Если спортсмен не был вызван по ошибке спикера – в конце подхода ему может быть предоставлен дополнительная попытка. Также дополнительный подход может быть предоставлен, если подход спортсмену не засчитан по вине ассистента. Если между

выступлением спортсмена в потоке и его дополнительным подходом время отдыха составляет менее 4 минут, то спортсмену перед выполнением дополнительного подхода может быть дан перерыв такой длительности, чтобы отдых составлял 4 минуты.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 1: в Народном жиме, Русском жиме/Российском жиме, Народной становой тяге, Русской становой тяге, Русском бицепсе и Лог-лифте на количество повторений есть только один подход.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 2: в дивизионе армлифтинга «СТАНДАРТ» спортсмен выполняет не более 4 подходов в каждом упражнении. Все 4 попытки идут в зачёт. Если в потоке менее 3 спортсменов, организаторы вправе ограничить перерыв между подходами у каждого спортсмена не дольше, чем 3 минуты. В дивизионе армлифтинга «УЛЬТРА» количество подходов у спортсмена неограниченно. Упражнение заканчивается в тот момент, когда спортсмен с очередным заказанным им весом не смог выполнить упражнение в течение одной минуты.

4. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками.

Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между подходами должно быть не менее 2,5 килограмм.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 1: В попытках установить рекорды, вес штанги 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 порядка увеличения веса.

ИСКЛЮЧЕНИЕ 2: В армлифтинге допускается увеличение веса между подходами меньше 2,5 кг.

5. Ошибки при установке веса на штангу.

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

Б. Если вес штанги оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес штанги может быть уменьшен, если это необходимо для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

В. Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на штанге или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

Г. Если диктор (спикер) допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.

Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован:

1. Спортсменам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста или на нём. Исключением является незначительная правка положения пояса. Также, если спортсмен не выполняет требования экипировки и не выполняет указания судей по исправлению нарушений в экипировке, он может быть дисквалифицирован с соревнований.

2. Три неудачных попытки в любом упражнении в дисциплинах пауэрлифтинга и/или пауэрспорта, силового двоеборья, жимового двоеборья, автоматически исключают возможность спортсмена дальше принимать участие в соревнованиях в этой дисциплине. В случае установления спортсменом рекорда в одном из упражнений до

того, как спортсмен был дисквалифицирован и выполнено условие, относительно присутствия действительного судьи НАП, рекорд спортсмена будет зачтен. Однако спортсмен не вправе дальше соревноваться.

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

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

5. Любой спортсмен и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует спортсмена/представителя с данных соревнований и обязывают атлета/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если спортсмен закончил выступление на соревнованиях. Любой спортсмен/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу НАП, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях НАП. Любой спортсмен/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других спортсменов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный президентом НАП.

6. Любой действительный судья НАП может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого либо спортсмена.

7. Если спортсмен/представитель наносит физический или моральный вред должностному лицу соревнований, спортсменам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом национальному президенту НАП с указанием фамилии (фамилий) спортсмена (спортсменов) и подробным описанием ситуации. При этом результат выступления спортсмена на данных соревнованиях может быть аннулирован, а спортсмен дисквалифицирован.

VII. СУДЬИ

1. Судьи на помосте.

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

ИСКЛЮЧЕНИЯ:

В Народном жиме, Русском жиме/Российском жиме, Лог-лифте и Армлифтинге на помосте находятся двое судей, старший и боковой.

2. Обязанности старшего судьи.

Старший судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения упражнений. Также старший судья несёт ответственность за правильную установку веса на штанге.

3. Расположение судей на помосте.

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из трех упражнений. Старший судья на помосте должен находиться в зоне видимости выступающего спортсмена.

4. Взаимодействие Судей и Ассистентов.

Судьи должны размещаться возле помоста с удобным расположением для обзора. При необходимости, судья может покинуть своё место, с целью улучшения видимости техники выполнения упражнения спортсменом. Судья не должен просить ассистентов сместиться так, чтобы ему (судье) было четко видно выполнение атлетом упражнения, чтобы не создать угрозы безопасности спортсмена. Безопасность спортсмена на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор.

5. Специфика судейства судей.

Все судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия спортсмена. Однако, старший судья, в отличие от боковых судей, не имеет преимуществ относительно некоторых аспектов определения правильности выполнения упражнения в отличие от боковых судей. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.

6. Если обзор судьи заблокирован ассистентом.

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

7. Обязанности судей.

До соревнований:

1. Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.
2. Вес дисков и грифов 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 штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге.
2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими) экипировки, должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку спортсмена. Если обнаружено нарушение относительно экипировки спортсмена, спортсмен будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, спортсмен получает предупреждение.

8. 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 спортсмена или ассистентов. Любой спортсмен, имеющий действительный годовой билет НАП имеет право подать жалобу в письменном виде президенту НАП относительно нарушений, которые они заметили, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы НАП. Руководство НАП обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

9. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений.

Спортсмен, который получил красный сигнал, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незачета подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований.

В случае оценки судей 2 к 1 (в тех упражнениях, где на помосте находятся трое судей), спортсмен 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, Спортсмен или его представитель передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей, либо 50 долларов США или 50 Евро. При отсутствии жюри апелляция подаётся спикеру на помосте. Спикер незамедлительно перенаправляет её ближайшему свободному судье Федеральной, либо Международной судейской категории, который и будет выполнять роль жюри. Также спикер вслух объявляет о принятой апелляции.

В случае признанием жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного подхода осталось три выступления других спортсменов или менее, равно как и спортсмен, подавший апелляцию, выступал последним в подходе, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв четыре минуты).

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 спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсмену не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

10. Влияние одного судьи на решение другого судьи.

Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей. Никакие обстоятельства не должны влиять на принятие решений для всех атлетов. Все атлеты должны находиться в одинаковых условиях.

11. 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. Спортсмен 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).

12. Внешний вид судьи.

Судьи должны быть одеты аккуратно и в зависимости от особенностей проведения национальных и чемпионатов мира.

Мужчины:

- Однотонный пиджак с соответствующей эмблемой НАП на левой стороне груди (кармане), строгие брюки с белой рубашкой и галстуком НАП.
- Белая рубашка с галстуком (либо фирменная рубашка-поло НАП с логотипом НАП и фамилией судьи), и строгие брюки (допускаются джинсы).

Женщины:

- Однотонный пиджак с соответствующей эмблемой НАП на левой стороне груди (кармане), строгая юбка или брюки и белая блуза или топ;
 - Строгое платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.
- Вместо эмблемы НАП на пиджаке, допускается эмблема НАП на рубашке/блузе/топ, либо бэйдж с эмблемой НАП.

13. Права должностных лиц НАП.

Президент НАП имеет право изменять и дополнять технические правила, если в этом возникла необходимость. Также он принимает решение относительно компетенции Наблюдательный совет в выполнении своих обязанностей, и имеет право распустить и утверждать Наблюдательный совет.

Наблюдательный совет НАП принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности НАП.

Судейская коллегия - отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета.

Главный судья соревнований определяется в положении соревнований. Он ответственен за распределение судей по помостам и определение количества потоков, которые отсудит тот или иной судья. Также он имеет право перемещать или заменять судей по своему усмотрению.

Организаторы соревнований ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований.

Организатор соревнований также входит в состав любой комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности национальной федерации и в НАП.

14. Жюри.

На крупных соревнованиях обязательно присутствие жюри. Жюри состоит минимум из одного человека, максимум из трёх. Располагается в непосредственной близости от помоста таким образом, чтобы хорошо видеть технику выполнения упражнения у атлетов. В случае если после выполнения очередного подхода, оценка судей оказывается 2 к 1 (два «красных», один «белый»), то спортсмен может подать апелляцию, в порядке, указанном в п.9.

VIII. РЕГИСТРАЦИЯ НОРМАТИВОВ И РЕКОРДОВ

1. Общие условия регистрации рекордов НАП.

Мировые, Континентальные (Европейские, Азиатские, Американские, Африканские, Австралийские) и Российские рекорды могут быть установлены или превзойдены на

чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей НАП (минимум один из них международной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды. Также требуется наличие санкции на фиксацию рекордов, которая прописывается в положении к соревнованиям.

2. Требования для регистрации рекордов.

- 1) Соревнования должны быть санкционированы НАП.
- 2) Все судьи на помосте должны быть действующими судьями НАП. Минимум один из них должен быть судьей международной категории НАП, остальные Федеральной категории.
- 3) Компетентность всех судей, от всех стран-членов НАП является несомненной.
- 4) Если спортсмен, который выступает во всех трех упражнениях, устанавливает рекорд в отдельном упражнении, но он дисквалифицирован из соревнований, потому что он (она) не воспользовался тремя попытками в других упражнениях, он (она) сохранит рекорд, установленный им в отдельном упражнении, в случае если соблюдены все правила регистрации рекордов.
- 5) Четвёртые попытки (если такие предусмотрены настоящими Правилами и были разрешены для установления рекордов) не включаются в итоговый результат или итоговую сумму.
- 6) Допускается погрешность в установленном весе не больше 0,1% от заявленного веса, что должно быть засвидетельствовано.
- 7) В случае если в Книге Рекордов нет данных в определённой весовой категории и возрастной группе (пустая ячейка), то рекорд может быть установлен только в том случае, если он равен, либо превышает:
 - в открытой возрастной группе - норматив МСМК НАП;
 - в юниорах и ветеранах 40-44 года и 45-49 лет - норматив МС НАП;
 - в юношах и ветеранах старше 50 лет – норматив КМС НАП.

3. Порядок оформления заявлений для получения Сертификата рекорда.

- 1) С официального сайта НАП (<http://www.nauэрлифтинг-россия.рф>) необходимо скачать и распечатать: «БЛАНК ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ РЕКОРДОВ». Бланк находится в разделе «ДОКУМЕНТЫ АССОЦИАЦИИ».
- 2) Внимательно шариковой ручкой печатными буквами заполнить все необходимые поля. Допускается заполнение на компьютере с последующей распечаткой.
- 3) Приложить к заполненному Бланку два фото 3x4.
- 4) Вложить заполненный Бланк вместе с фото в почтовый конверт с маркой и запечатать.
- 5) Отправить по адресу, указанному внизу Бланка ОБЫЧНЫМ письмом (не заказным!) почтой России, опустив его в почтовый ящик в любом почтовом отделении (почтальону не отдавать).
- 6) Оформление Сертификата Рекорда занимает до 6 месяцев с момента поступления Бланка и фотографий в офис НАП.
- 7) По истечении данного срока Сертификат рекорда отправляется региональному представителю того региона, в котором проживает спортсмен. При отсутствии такового – на адрес спортсмену, который спортсмен указал в Бланке при его заполнении.
- 8) На каждый установленный рекорд необходимо заполнение отдельного Бланка с отдельными фотографиями.

4. Требования для регистрации нормативов.

- 1) Норматив «ЭЛИТА» НАП присваивается на соревнованиях уровня не ниже Национального, санкционированных НАП, при условии нахождения на помосте всех судей Международной категории.
- 2) Норматив МСМК НАП присваивается на соревнованиях уровня не ниже Регионального, санкционированных НАП, при условии нахождения на помосте всех судей не ниже Федеральной категории.
- 3) Норматив МС НАП присваивается на соревнованиях уровня не ниже Городского, санкционированных НАП, при условии нахождения на помосте минимум одного судьи не ниже Федеральной категории.
- 4) Норматив КМС НАП присваивается на соревнованиях уровня не ниже Городского, санкционированных НАП, при условии нахождения на помосте всех судей Региональной категории.
- 5) Фамилии и имена судей, а также их судейская категории обязательно должны быть прописаны в финальных протоколах, в противном случае присвоение нормативов не может быть произведено.

5. Порядок оформления заявлений при выполнении норматива.

- 1) С официального сайта НАП (<http://www.пауэрлифтинг-россия.рф>) необходимо скачать и распечатать: «БЛАНК ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ ЗВАНИЙ И НОРМАТИВОВ». Бланк находится в разделе «ДОКУМЕНТЫ АССОЦИАЦИИ».
- 2) Внимательно шариковой ручкой печатными буквами заполнить все необходимые поля. Допускается заполнение на компьютере с последующей распечаткой.
- 3) Приложить к заполненному Бланку два фото 3х4.
- 4) Вложить заполненный Бланк вместе с фото в почтовый конверт с маркой и запечатать.
- 5) Отправить по адресу, указанному внизу Бланка ОБЫЧНЫМ письмом (не заказным!) почтой России, опустив его в почтовый ящик в любом почтовом отделении (почтальону не отдавать).
- 6) Оформление Удостоверения соответствующего образца занимает до 4 месяцев с момента поступления Бланка и фотографий в офис НАП. Изготовление эксклюзивного перстня ЭЛИТА ПРО НАП – до 12 месяцев. Вручение перстней производится на торжественном открытии ближайшего Мультитурнира «ЗОЛОТОЙ ТИГР».
- 7) По истечении данного срока Удостоверение и знак отличия (если предусмотрена его выдача) отправляется региональному представителю того региона, в котором проживает спортсмен. При отсутствии такового – на адрес спортсмену, который спортсмен указал в Бланке при его заполнении.
- 8) На каждый выполненный норматив необходимо заполнение отдельного Бланка с отдельными фотографиями.

IX. СТРАХОВАНИЕ

НАП и его спонсоры не обеспечивают спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. НАП не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.

НАП рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований как минимум на сумму 30000 рублей на каждый день проведения соревнований.

Х. САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Для получения санкции на проведение соревнований по версии НАП, организатор соревнований должен не позднее, чем за 3 месяца, подать заявку на проведение соревнований в НАП в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти дней президент НАП обязан дать ответ. Все спортсмены в санкционированных соревнованиях НАП должны иметь действительные билеты НАП. Организаторы соревнований принимают годовые взносы от атлетов и 100% взносов должны быть отправлены в течение семи (7) суток в офис НАП

Стартовые взносы остаются в полном объёме у организаторов соревнований и расходуются по их усмотрению.

НАП на территории России рекомендует всем организаторам направлять 30% от стартовых взносов либо на призовой фонд соревнований, либо на обновление соревновательного оборудования организаторов, с целью его дальнейшего использования на будущих соревнованиях, санкционированных НАП.

На усмотрение президента НАП, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) НАП на проживание, проезд, и должны возместить расходы до окончания соревнований, до того момента, как представитель НАП покинет место проведения соревнований.

ХІ. ФОРМУЛЫ ПОДСЧЁТА АБСОЛЮТНОГО ПЕРВЕНСТВА

Для определения самого сильного спортсмена соревнований, в каждой дисциплине, на соревнованиях санкционированных НАП, применяется формула Шварца (для мужчин) и формула Малоуна (для женщин).

ИСКЛЮЧЕНИЯ.

1. В Народном жиме, Курсантском жиме и Народной становой тяге применяется коэффициент НАП (коэффициент Репницына: произведение тоннажа на коэффициент).
2. В Русском жиме/Российском жиме, Русской становой тяге и Русском бицепсе применяется Коэффициент Атлетизма (частное между тоннажом и собственным весом спортсмена).
3. В Жимовом двоеборье применяется следующая схема:
 - Во многоповторном жиме считаются очки, аналогично Народному жиму.
 - В классическом жиме считается коэффициент Шварца.
 - Считаются очки классического жима: Коэффициент Шварца умножается на Коэффициент выравнивания показателей, равный: 20.
 - Очки классического жима и очки многоповторного жима суммируются.

У какого спортсмена итоговое количество очков в каждой отдельной спортивной дисциплине наибольшее, тот считается сильнейшим спортсменом (абсолютным победителем).

Примечание: тоннаж – произведение веса штанги на количество повторений.

На чемпионатах Мира, Европы, Азии и России победители в открытой возрастной категории являются Чемпионами Мира, Европы, Азии и России, а в возрастных категориях юноши, юниоры и ветераны, являются соответственно Победителями Чемпионатов Мира, Европы, Азии и России.

XII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАПРЕЩЁННЫХ ПРЕПАРАТОВ

НАП имеет три версии: ЛЮБИТЕЛИ, ПРО и СОВ, так как все атлеты могут сосуществовать в одной Ассоциации.

- В версии ЛЮБИТЕЛИ атлеты проходят проверку на применение запрещённых препаратов на всех соревнованиях.

- В версиях ПРО и СОВ данная проверка отсутствует.

В каждой версии свои собственные мировые, континентальные и национальные рекорды, квалификационные нормативы.

Спортсмены версии ЛЮБИТЕЛИ должны быть проверены на употребление запрещённых препаратов с помощью отбора анализа мочи. Проведение такого контроля может быть выборочным или методом жеребьевки, и должно быть определено организаторами соревнований. Спортсмены могут быть проверены до начала соревнований (возможно во время взвешивания), сразу после выступлений, а также могут быть проверены в любое время, на усмотрение организаторов соревнований. Если результат проверки положительный, то все результаты и предыдущие рекорды спортсмена будут аннулированы, а сам спортсмен дисквалифицируется из версии Любители пожизненно. После этого он может выступать только в версии ПРО.

XIII. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

1) Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными с атлетами.

2) Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей атлетов.

3) Максимальное количество спортсменов за день:

Один помост, соревнования по пауэрлифтингу: максимум 75 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники на усмотрение организаторов должны быть разделены на две или три сессии.

Два помоста, соревнования по пауэрлифтингу: максимум 150 спортсменов в день. Если участвуют 100 и более спортсменов в день, то участники на усмотрение организаторов должны быть разделены на две или три сессии.

Три и более помостов, соревнования по пауэрлифтингу: на усмотрение организаторов.

Соревнования в остальных дисциплинах на одном помосте: максимум 150 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники на усмотрение организаторов должны быть разделены на две или три сессии.

Соревнования в остальных дисциплинах на двух и более помостах: на усмотрение организаторов.

4) Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.

5) Организаторы соревнований не могут ругаться или оскорбительно разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или болельщиками.

6) Организаторы соревнований в течение 7 суток с момента окончания соревнований должны отправить президенту НАП копию протокола соревнований.

7) Офицер по забору проб обязан в течение двух суток с момента окончания соревнований отправить в аккредитованную лабораторию замороженные допинг-пробы транспортной компанией, в термоконтейнере, со вложенным датчиком температуры и хладагентами (либо сухим льдом). Либо самостоятельно привезти пробы в термоконтейнере с хладагентами (сухим льдом) в лабораторию, не позднее 3-х календарных дней с момента окончания соревнований.

8) Организаторы соревнований могут обеспечить видеосъемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.

9) Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.

10) Звучание музыки не должно мешать выступлениям атлетов и работе судей.

11) Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте (кроме случаев, когда спикером с разрешения Главного судьи специально объявляется о возможности разминки на помосте). Любой спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.

12) Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов, в том числе пофамильный регламент, должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания.

13) Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.

14) Организаторы соревнований должны обеспечить спортсменов магнием и нашатырным спиртом, в разминочном зале и на помосте.

15) На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории РФ могут применяться следующие аналогичные команды:

- команде «Press» - команда «Жим»,
- команде «Rack» - команда «Стойки»,
- команде «Down» - команда «Опустить»,
- команде «Squat» - команда «Сесть».

16) На случай непредвиденных задержек регламента, организаторы соревнований обязаны заблаговременно иметь в запасе полный комплект оборудования и персонала (ассистенты, судьи, спикеры и секретари), для оперативной установки дополнительного помоста. Дополнительный помост необходимо устанавливать на соревнованиях в обязательном порядке в том случае, если непредвиденная задержка по регламенту составляет 30 минут и более. Время установки дополнительного помоста не должно превышать 15 минут.

17) Организаторы соревнований обязаны обеспечить присутствие медицинского работника с необходимым набором медицинских средств для оказания первой помощи.

Отказ от выполнения любых пунктов этих требований приводит к наложению санкций на организаторов соревнований, включая отказ им в проведении соревнований.

Приложение 1.

Список торговых марок наколенников и налокотников (для использования их в приседаниях и становой тяге всех дивизионов), которые имеют аффилиацию АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга»:

- 1) **RENBAND**, все модели, толщиной не более 7 мм., шириной не более 30 см., без элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: лямки/шнурки/липучки и тому подобное

Дата аффилиации: 04.02.2015 – 03.02.2021 г.

- 2) **РУССКАЯ ТУРБИНА, RT**, все модели, толщиной не более 7 мм., шириной не более 30 см., без элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: лямки/шнурки/липучки и тому подобное

Дата аффилиации: 21.11.2017 – 20.11.2020 г.