

WORLD BICEPS FEDERATION



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДЪЕМУ ШТАНГИ НА БИЦЕПС, АРМЛИФТИНГУ, И ПАУЭРСПОРТУ

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА 1.1. Всемирная федерация WBF включает в себя три вида спортивных состязаний: соревнования по подъему штанги на бицепс, соревнования на силу хвата – армлифтинг, и соревнования по пауэрспорту.

1.2. Соревнования по подъему штанги на бицепс включают следующие упражнения:

- строгий подъем штанги на бицепс.**
- свободный подъем штанги на бицепс.**

Выполняются строго на грифе EZ или WZ типа.

Определение победителя производится отдельно в каждом упражнении.

1.3. Соревнования на силу хвата включают следующие тяговые упражнения с такими снарядами как:

- роллинг тандер**
- аполлон аксель**
- эскалибур**
- двуручный блок**
- хаб**

Определение победителя производится отдельно в каждом упражнении.

1.4. Соревнования по пауэрспорту включают два упражнения, которые должны быть выполнены именно в такой последовательности:

- жим штанги стоя**
- подъем штанги на бицепс**

Все упражнения в пауэрспорте, включая подъем на бицепс, выполняются на стандартном (прямом) грифе для пауэрлифтинга.

Победителем в пауэрспорте, становится спортсмен, который собрал наибольшую сумму по итогу двух соревновательных движений.

Победителем в отдельном движении (жим штанги стоя или подъём штанги на бицепс), становится спортсмен, показавший наибольший результат в этом движении.

1.5. Вес на штанге измеряется в килограммах.

1.6. WBF регистрирует мировые рекорды. Национальные федерации при желании могут регистрировать национальные рекорды своих стран.

1.7. WBF признает и регистрирует мировые рекорды, результаты в возрастных и весовых категориях следующим образом:

Возрастные категории:

- Юноши: 15-19 лет;
- Юниоры: 20-23 года;
- Открытая: мужчины/женщины 24-39 лет, плюс по желанию могут выступать юноши, юниоры, мастера.
- Мастера: 40-44 года, 45-49 лет, 50-54 года, 55-59 лет, 60-64 года, 65-69 лет, 70-74 года, 75-79 лет и 80+ лет.

Весовые категории:

Мужчины:

Категория 56 кг: от 0 до 56.0 кг;
Категория 60 кг: от 56.01 до 60.0 кг;
Категория 67.5 кг: от 60.01 до 67.5 кг;
Категория 75 кг: от 67.51 до 75.0 кг;
Категория 82.5 кг: от 75.01 до 82.5 кг;
Категория 90 кг: от 82.51 до 90.0 кг;
Категория 100 кг: от 90.01 до 100.0 кг;
Категория 110 кг: от 100.01 до 110.0 кг;
Категория 125 кг: от 110.01 до 125.0 кг;
Категория 140 кг: от 125.01 до 140.0 кг;
Категория 140+ кг: от 140.01 кг и выше.

Женщины:

Категория 48 кг: от 0 до 48.0 кг;
Категория 52 кг: от 48.01 до 52.0 кг;
Категория 56 кг: от 52.01 до 56.0 кг;
Категория 60 кг: от 56.01 до 60.0 кг;
Категория 67.5 кг: от 60.01 до 67.5 кг;
Категория 75 кг: от 67.51 до 75.0 кг;
Категория 82.5 кг: от 75.01 до 82.5 кг;
Категория 90 кг: от 82.51 до 90.0 кг;
Категория 90+ кг: от 90.01 кг и выше.

1.8. В каждом упражнении должен быть определен победитель в рамках своей весовой и возрастной категории, который определяется по наибольшему поднятому весу.

1.9. Вместе с этим в каждом упражнении должен быть определен Абсолютный победитель, который высчитывается по формуле «Вилкса».

1.10. Для определения Абсолютного победителя в возрастных группах «Мастера», кроме формулы «Вилкса» будет использоваться формула поправки на возраст «Маккаллоха Мастера».

2. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

2.1. Помост и стойки для выполнения упражнений по подъему штанги на бицепс

2.1.1. Все упражнения должны выполняться в специальной стойке для подъема штанги на бицепс, состоящей непосредственно из стоек на которых размещается гриф на удобной для спортсмена высоте и вертикальной спинки, обеспечивающей упор спины, плеч и таза спортсмена на твердую вертикальную поверхность (во время выполнения упражнения «строгий подъем штанги на бицепс»). При выполнении упражнения «свободный подъем штанги на бицепс» вертикальная спинка стоек не используется.

2.1.2. Стойки должны представлять собой сборную конструкцию, обеспечивающую безопасное выполнение упражнения. Все элементы конструкции, должны быть жестко скреплены между собой. Вид специальной стойки для строгого подъема на бицепс: (фото 1).

2.1.3. Стойки для подъема на бицепс устанавливаются на помосте размером как минимум 2,5 м х 2,5 м, или же на любой ровной поверхности при отсутствии помоста. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме атлета, назначенных ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если для этого есть необходимость. Любые действия по установке или очистке помоста должны выполняться этим персоналом.

2.1.4. Поверхность, на которой стоит спортсмен во время выполнения упражнения, должна обеспечивать хорошее сцепление ног спортсмена с ней, быть не скользкой, твердой, ровной, без разрывов. Запрещены незакрепленные верхние покрытия на ней. На поверхности делается специальная разметка для определения положения ног спортсмена, относительно вертикального упора для спины. Запрещено покрытие из мягкого, проминающегося материала, например, спрессованной резиновой крошки толщиной свыше 10 мм.

2.1.5. Вертикальная спинка стойки представляет собой доску или фанеру, обтянутую тканью с мягкой подкладкой внутри. Подкладка внутри такой обивки не должна быть толще 20 мм. Спинка должна соответствовать параметрам: высота от уровня пола не менее 1800 мм, ширина не менее 700 мм. Допускается, чтобы нижний край спинки начинался не от помоста, на котором стоит спортсмен, а на высоте не выше 600 мм от него. Сзади спинка должна быть усилена упором, который связывает её со станиной, обеспечивая неподвижное её положение во время выполнения упражнения.

2.2. Грифы и диски

Для всех соревнований, проводимых по правилам WBF, разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Для соревнований могут использоваться только те грифы и диски, которые соответствуют официальным требованиям федерации WBF.

2.3. Грифы для подъема штанги на бицепс

Гриф должен быть фабричного изготовления, EZ или WZ типа, чистым от ржавчины, иметь хорошую насечку, накатку. Для фиксации веса на грифе обязательно используются замки фиксаторы. Они должны обеспечивать надежную фиксацию дисков на грифе.

- общая длина грифа должна составлять от 1200 до 1600 мм;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа должно составлять не менее 900 мм;
- диаметр грифа не должен превышать 30 мм или быть меньше 25 мм.
- вес грифа с замками в идеале должен равняться 20 кг (гриф 15 кг, и замки по 2,5 кг). В любом случае гриф, замки и диски до начала турнира необходимо взвесить.
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса.

2.4. Диски

2.4.1. Все диски, используемые в соревнованиях, должны весить не более 0,25% от их номинального веса.

2.4.2. Размер отверстия в середине диска должен быть таким, чтобы исключалось лишнее движение.

2.4.3. Диски должны иметь следующий диапазон: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг. Для рекордных подходов должны быть доступны диски размером 0,25 кг и 0,5 кг. Диски 1 кг не являются обязательными.

2.4.4. Все диски должны иметь четкую маркировку своим весом и устанавливаться на гриф в порядке от тяжелых до легких дисков.

2.4.5. Диски должны соответствовать следующему цветовому коду: □

10 кг и ниже - любой цвет;

□ 15 кг – желтый;

□ 20 кг – синий;

□ 25 кг – красный;

2.5. Замки

2.5.1. Замки всегда должны использоваться на соревнованиях.

2.5.2. Должны быть надежно закреплены для предотвращения скольжения дисков.

2.5.3. Замки должны весить 2,5 кг каждый.

2.6. Снаряды для соревнований на силу хвата

Федерация WBF проводит соревнования и регистрирует рекорды только на оборудовании «СИЛАРУКОВ»

- Вертикальный гриф: толщина 50 мм, высота 45 см.
- Роллинг тандер: диаметр ручки 60 мм. Вес – 3 кг. (с грифом) □ Аполлон аксель: длина 2200 мм, диаметр 50 мм. Вес 20 кг.
- Эскалибур: длина 150 мм, диаметр 50 мм. Вес 2,5 кг (с грифом)
- Двуручный блок: 200*150*80 мм. Вес 4 кг. (с грифом)
- Хаб: диаметр 76 мм, высота планки 30 мм, вес 2,5 кг (с грифом)

2.7. Грифы для пауэрспорта

- В пауэрспорте используется стандартный (прямой) гриф для пауэрлифтинга.
- Диаметр грифа не должен превышать 30 мм или быть меньше 25 мм.
- Вес грифа с замками в идеале должен равняться 25 кг.

2.8. Стойка для жима штанги стоя

- Классическая стойка для жима стоя, с возможностью менять высоту под рост спортсмена.

2.9. Световая сигнализация

Для соревнований WBF должна быть предусмотрена световая сигнализация.

Каждый судья может зажечь либо белый, либо красный сигнал, соответственно означающие «засчитано» (good lift) и «не засчитано» (no lift). Световая сигнализация должна быть подключена таким образом, чтобы показывать итоговое решение всех судей. Световая сигнализация должна быть расположена горизонтально в соответствии с положением трех судей (в некоторых упражнениях одним судьей). Для страховки, к примеру, при обесточивании здания или поломки электросистемы, каждому судье должно быть выдано по два флажка – красный и белый, с помощью которых они объявляют свое решение.

3. КОСТЮМ И ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА

3.1. Костюм (трико)

Необходимо, чтобы костюм (трико) соответствовал основной конструкции. Он должен представлять собою единый предмет одежды фабричного производства. Его конструкция может состоять только из одного слоя и из одного материала. Максимальная общая толщина материала не должна превышать 1,3 мм в любой измеряемой точке, за исключением швов. Не допускается наличие липучек или брезента, включая любой подобный материал. Любая модификация лямок, требующих ушивания, не должна превышать 50 мм. Лямки должны быть одеты на плечах на помосте в любое время. Костюм может быть любого цвета или комбинации цветов. Длина штанины костюма не должна быть ниже середины бедра. Костюмы (трико) с рукавами или высокими штанинами не допускаются.

3.2. Футболка

Допускается одна футболка обычной конструкции с рукавами, и должна одеваться под трико. Она должна быть из одного слоя ткани и представлять собой единый предмет одежды. Не должна содержать эластичные и прорезиненные ткани, которые обеспечивают дополнительную поддержку. Так же не должно быть воротников, пуговиц, молний и т.д.. Рукава должны быть выше локтевого сустава. Футболка может быть любого цвета или комбинации цветов. Изображения и надписи не должны содержать непристойные вещи или противоречащие духу соревнований.

3.3. Носки

Разрешено ношение носков. Однако, они не могут быть выше колена, либо касаться его. При выполнении тяги Аполлон акселя должны одеваться носки до колена или гетры во избежании получения ранений голени. Чулки, колготки или лосины в полный рост не допускаются.

3.4. Средства индивидуальной гигиены

В целях гигиены и мужчины, и женщины должны носить небольшие не поддерживающие хлопковые трусы/трусики. Шорты не разрешается. Женщины также могут носить лифчик, если он не содержит специальной поддержки. Допускается использование тампонов, гигиенических салфеток или связанных с ними предметов, используемых для женской гигиены.

3.5. Пояс (ремень)

Участник может применять пояс. Его нужно надевать поверх трико.

3.5.1. Материал и конструкция

- a. Пояс может быть изготовлен из кожи, винила или эквивалентного материала из одного или нескольких слоев, склеенных либо прошитых между собой.
- b. В конструкции не допускаются мягкие прокладки, упоры и скрепления из любого материала снаружи или внутри пояса.

- c. Пряжка, заклепки и стежки являются единственными допустимыми металлическими деталями в поясе. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклепок или пришита.
- d. Петля для языка пояса должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками или пришита. Дополнительные петли не разрешены.
- e. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или специального типа рычажный замок (карабин).
- f. На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, которые он представляет.

3.5.2. Размеры:

- a. Ширина ремня не должна превышать 10 см.
- b. Толщина ремня не должна превышать 13 мм.

3.6. Обувь

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

3.7. Кистевые бинты

- a. Бинты должны быть не более 1 м в длину, в ширину 8 см. В качестве альтернативы можно использовать эластичные напульсники шириной не более 10 см. Комбинация бинтов и напульсников не допускается.
- b. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки. Во время выполнения упражнения петля должна быть снята с большого пальца.
- c. Намотка не должна превышать 10 см выше и 2 см ниже центра запястья, общая длина намотки не более 12 см.

3.8. Пластыри

На пальцы разрешено наносить два слоя пластыря. С разрешения судей WBF и медицинского руководителя допускается наносить на тело пластырь, тейп или бандаж. Так же можно наносить тейп или его аналоги на внутренней части руки для предотвращения травм. Такие нанесения не должны распространяться на заднюю часть руки.

3.9. Кровотечения

Кровь или открытые раны не допустимы на помосте. Любые травмы и раны должны быть обработаны до выхода атлета на помост. Если кровь контактирует с грифом или другим оборудованием, то выполнение упражнения должно быть приостановлено, а гриф или другое оборудование должны быть обработаны дезинфицирующим раствором.

Обязанность организатора в соблюдении наличия такого раствора на всех соревнованиях.

3.10. Общие требования

Строжайше запрещается использование масла, мазей или любой другой смазки кроме МАГНЕЗИИ на руки или части тела и костюм которые могут соприкасаться со снарядами. Это не относится к мазям и растиркам, используемым в терапевтических целях на теле под одеждой. Однако, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования: помоста или грифа.

3.11. Требование к предметам костюма и персональной экипировки

Все предметы костюма и личного снаряжения спортсмена должны быть чистыми, опрятными и презентабельными.

4. ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЭКИПИРОВКИ

4.1 Официальная проверка экипировки на взвешивании не предусмотрена.

4.2 Всю ответственность по соблюдению правил в отношении костюма, включая личную экипировку, на помосте несет спортсмен.

4.3 Любые предположения или сомнения относительно любых элементов экипировки должны быть переданы должностным лицам WBF или техническому сотруднику на подтверждение соответствия настоящим правилам WBF.

4.4 Разрешены такие предметы, как: повязки на голову, капа, ювелирные украшения, часы, очки, в т.ч. и противосолнечные, а также женские гигиенические принадлежности. Однако ношение головных уборов, бандан или повязок наподобие головного убора во время выступления на помосте строго запрещено.

4.5 Любая принадлежность формы или экипировки, признанная недопустимой ввиду ее неопрятного (грязного, рваного) либо оскорбительного для духа соревнований вида, может быть отклонена судьями вплоть до отказа в допуске спортсмена к выступлениям.

4.6 В случае, если спортсмен выходит на помост, надев или использовав тот или иной предмет формы или экипировки, не соответствующий вышеизложенным требованиям, его подход считается неудачным, либо атлет может быть дисквалифицирован с соревнований. О любых менее существенных нарушениях, либо предметах формы и экипировки (см. п. костюм/трико), замеченных до выхода спортсмена на помост, судьи и члены жюри должны сообщить спортсмену и потребовать приведения их в соответствии с правилами, прежде чем спортсмен сможет продолжить выступление.

4.7 Допускается проверка формы и экипировки любого спортсмена, в отношении допустимости которых у судей возникают сомнения, как до, так и после выполнения упражнения. 4.8 Любой спортсмен, установивший рекорд, должен быть немедленно проверен. Проверка может быть лишь визуальной, если соответствие костюма и персональной экипировки атлета правилам не вызывает сомнений, либо, в обратном случае, более тщательной. Более тщательная проверка осуществляется вне помоста, предпочтительно в отдельном помещении, тремя судьями, либо официальными лицами, если спортсмен имеет противоположную половую принадлежность. Во всех случаях

решение о том, что рекорд считается признанным, сообщается главным судьей спикеру/диктору и секретарю по техническим вопросам.

5. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

5.1. Строгий подъем штанги на бицепс

- 5.1.1 Спортсмен становится лицом к передней части платформы. Расположение штанги должна быть горизонтально полу на уровне бедер, ладони направлены вверх с зафиксированными пальцами на грифе. Обратный хват грифа запрещен.
- 5.1.2 После снятия штанги со стойки спортсмен перемещается к задней части платформы и занимает исходную позицию. Ноги ровно стоят на помосте на одной линии, колени выпрямленные. Руки должны быть полностью выпрямлены в локтевом суставе. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к упору задней части платформы, туловище строго перпендикулярно полу во время выполнения упражнения. После занятия данной позиции спортсмен ждет команду старшего судьи.
- 5.1.3 Команда подается, как только спортсмен демонстрирует готовность, и штанга расположена должным образом. Сигналом служит движение руки вверх вместе с отчетливой командой «Curl» («Кёрл»).
- 5.1.4 Как только дана команда, спортсмен должен поднять штангу, руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад). С момента подачи команды колени должны оставаться прямыми, плечи выровнены (под прямым углом), или отведены назад на протяжении всего упражнения. Тяжелоатлетический подсед запрещен.
- 5.1.5 При завершении фазы подъема, колени должны оставаться прямыми, плечи расправлены, или отведены назад.
- 5.1.6 При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» («Даун»). Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение. После подачи команды «Down» («Даун») спортсмен разгибает руки в локтевых суставах опуская штангу вниз и дожидается следующей команды.
- 5.1.7 Далее главный рефери дает сигнал поместить штангу на стойку. Сигналом служит движение руки назад вместе с отчетливой командой «Res» («Рэк»).
- 5.1.8 Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
- 5.1.9 Задняя часть пятки не может быть дальше, чем 25 сантиметров от упора и должна располагаться четко в пределах красной линии

Причины, по которым вес в строгом подъеме на бицепс не будет засчитан

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.
3. Ошибка: колени не выпрямлены во время выполнения упражнения.
4. Любое перемещение ног по помосту (изменение точки контакта ног атлета с помостом), покачивание ступни с пятки на носок, отрыв носка от помоста.
5. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
6. Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.
7. Неодновременное сгибание рук (значительный перекосяк штанги во время подъема, когда одна рука достигла финальной позиции, а вторая рука находится на уровне середины амплитуды движения или менее).
8. Опускание или помещение штанги на стойку до сигнала главного рефери
9. Задняя часть пятки находится не в пределах красной линии

5.2. Свободный подъем штанги на бицепс

5.2.1. Спортсмен становится лицом к передней части платформы. Расположение штанги должна быть горизонтально полу на уровне бедер, ладони направлены в верх с зафиксированными пальцами на грифе. Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно штанге, туловище строго перпендикулярно полу, без наклона в какую-либо сторону. Локти полностью выпрямлены в исходной позиции. После занятия данной позиции спортсмен ждет команду старшего судьи.

5.2.2. Команда подается, как только спортсмен демонстрирует готовность, и штанга расположена должным образом. Сигналом служит движение руки вверх вместе с отчетливой командой «Curl» («Кёрл»).

5.2.3. Как только команда дана, спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в локтях. Обратный хват запрещен. Допускается наклон вперед перед началом упражнения, а также помощь бёдрами, для придания начального импульса штанге. Тяжелоатлетический подсед запрещен. Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты. Штанга в этот момент должна находиться на уровне подбородка или горла.

5.2.4. Ноги и бёдра могут использоваться для создания толчка, чтобы облегчить выполнение упражнения. Допускается отклонение туловища спортсмена как вперед, так и назад. Допускается одновременное сгибание рук.

5.2.5. Допускается изменение точки контакта ног атлета с помостом, покачивание ступни с пятки на носок, отрыв носка от помоста.

5.2.6. При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» («Даун»). Сигнал не дается до тех пор, пока штанга

не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение. После подачи команды «Down» («Даун») спортсмен разгибает руки в локтевых суставах опуская штангу вниз и дожидается следующей команды.

5.2.7. Далее главный рефери дает сигнал поместить штангу на стойку. Сигналом служит движение руки назад вместе с отчетливой командой «Res» («Рэк»).

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

Причины, по которым вес в свободном подъеме на бицепс не будет засчитан

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
3. Любое перемещение стоп по помосту, которое можно расценивать, как шаг.

5.3. Роллинг тандер

5.3.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес.

5.3.2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, 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.

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

5.3.4. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела атлета.

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

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

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

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.
2. Поддержка снаряда бёдрами во время выполнения подъёма.
3. Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
4. Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой.
5. Касание рукой неподвижных частей снаряда.

6. Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

5.4. Аполлон аксель

5.4.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес.

5.4.2. Снаряд располагается горизонтально перед атлетом. Атлет встает лицом к передней части помоста.

5.4.3. Снаряд должен быть поднят с применением «прямого хвата». Допускается использование, как классического варианта тяги Аполлон Аксель, так и в стиле «сумо».

5.4.4. Атлет поднимает снаряд вверх, до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Допускается остановка в движении, но не допускается движение снаряда вниз. По окончании подъема атлет должен занять вертикальное положение.

5.4.5. Как только атлет принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "Down" ("Опустить"). Атлет должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.4.6. Команда не дается до тех пор, пока снаряд не будет зафиксирован в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в конечной позиции.

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

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.
2. Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.
3. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
4. Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание снаряда из рук.
5. Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.

5.5. Эскалибур

5.5.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес.

5.5.2. Атлет располагается лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, 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.

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

5.5.4. 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.).

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

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

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

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте. 2.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

3. Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой.

4. Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

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

5.6. Двуручный блок

5.6.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес.

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

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

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

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

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

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

5.7. Хаб

- 5.7.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес.
- 5.7.2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, 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.
- 5.7.3. Пальцы атлета (все, кроме мизинца) должны быть расположены на снаряде вертикально. При подъеме допускается небольшое смещение вертикального положения пальцев.
- 5.7.4. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз.
- 5.7.5. Свободная рука не должна касаться другой руки или любой части 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.).
- 5.7.6. Как только атлет принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд.
- 5.7.7. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "Down" («Опустить»). После этого атлет должен опустить снаряд на помост, контролируя его рукой.
- 5.7.8. Стартовое положение и правила подъема хаба:
 1. Разрешается брать снаряд свободной рукой при установке захвата за хаб. Затем свободная рука отводится в сторону. Запрещается упирать свободную руку в любую часть тела.
 2. При стартовой позиции все фаланги пальцев находятся под углом 90 градусов от основания хаба, подушками прижимаясь к поверхности площадки подъема, за исключением мизинца (в виду его анатомической особенности) он должен быть прижат к площадке хаба любой частью.
 3. Во время подъема не допускается явное закручивание пальцев (кроме мизинца), которое ведет к уходу позиции от поднятия щипковым хватом .
 4. Во время подъема отрыв любого пальца запрещен.
 5. Брать хаб при стартовом положении кроме как щипковым хватом сверху запрещено.
 6. Пальцы атлета могут располагаться на любом расстоянии друг от друга.
 7. При подъеме и опускании снаряд не должен касаться любой части тела.

8. Подъем и удержание (видимая пауза) фиксируется командой и отмашкой судьи.
9. При опускании снаряд должен быть сопровожден рабочей рукой до конца подхода. Недопустимо выпускать снаряд из рук и бросать.
10. При любом нарушении попытка атлету не засчитывается и снаряд следует поднять заново за отведенную минуту. Подъем после истечения 1 минуты не засчитывается.
11. При удачном завершении подъема судья дает соответствующую команду.
12. При подъеме и опускании атлет должен располагаться лицом к зрителям. Судья находится под 45 % к линии между серединой помоста и спортсменом (не допускает прятать и скрывать захват от судьи).

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

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.
2. Поддержка снаряда бёдрами во время выполнения подъёма.
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 тд.)
7. Неправильное стартовое положение пальцев руки на снаряде.

5.8. ПАУЭРСКОРТ. Жим штанги стоя.

- 5.8.1. Штанга находится на стойке для жима стоя, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены.
- 5.8.2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный рефери дает команду «Жать» («Press» / «Пресс») и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.
- 5.8.3. Спортсмен должен выжать штангу на полностью вытянутые прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Опустить» («Down» / «Даун»). Сигнал дается главным судьей, после чего спортсмен опускает штангу на грудь (или передний пучек дельтовидных мышц).
- 5.8.4. Сигналом для опускания штанги на стойки служит команда «Стойки» («Rec» / «Рек»).

5.8.5. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено чрезмерно отклоняться назад, изменять положение спины, сгибать колени, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх.

Причины, по которым жим штанги над головой не будет засчитан:

1. Чрезмерное отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения(между командами «жать(пресс) и «вниз(даун).
3. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд.
4. Движение вниз во время фазы подъема.

5.9. ПАУЭРСПОРТ. Подъем штанги на бицепс.

- 5.9.1. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Штанга поднимается с помоста, либо снимается со стойки для выполнения упражнений по подъему штанги на бицепс Спортсмен может сделать шаги назад, чтобы занять стартовую позицию.
- 5.9.2. Стартовая позиция: штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бедер, ладони, направлены вверх, пальцы рук должны обхватывать гриф, большие пальцы обхватывают гриф сверху хватом в замок, ноги должны ровно, полной стопой стоять на помосте, руки полностью выпрямлены в локтях, ноги должны быть полностью выпрямлены в коленях, одна нога может быть перед другой (ноги в ступенчатом расположении, в разножке).
- 5.9.3. Спортсмен в стартовой позиции ждет команды старшего судьи. Команда подается, как только спортсмен занял стартовую позицию и демонстрирует готовность выполнить упражнение. Командой старшего судьи к началу движения служит движение руки вверх вместе с отчетливой командой «Согнуть» («Curl» / «Кёрл»).
- 5.9.4. Как только дана команда «Curl», спортсмен должен выполнить подъем штанги в верхнее положение путём сгибания рук в локтях.
- 5.9.5. Верхнее положение –завершение фазы подъёма: руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад). Колени должны оставаться прямыми, ступни полностью стоят на помосте. Штанга зафиксирована и неподвижна.
- 5.9.6. Во время выполнения подъёма допускается отклонение корпуса назад, но при этом спортсмен не должен сгибать ноги в коленях, отрывать стопы (частично или полностью) от помоста.
- 5.9.7. Ноги и бедра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы завершить упражнение. Спортсмен не должен отклоняться вперед для содействия поднятию веса, забросу штанги. Запрещены любые толчки ногами или бедрами, а также вдавливание грифа в бедра с целью создать дополнительный импульс для подъёма.
- 5.9.8. При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз

вместе с отчетливой командой «Опустить» («Down» / «Даун»). Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована, и спортсмен не принял финальное верхнее положение, после данной команды спортсмен разгибает руки и опускает штангу на помост (стойки если имеются) самостоятельно. Команда «Опустить» («Down» / «Даун») является финальной командой для окончания выполнения упражнения.

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

Причины, по которым поднятый вес на бицепс не будет засчитан:

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной верхней позиции, до команды старшего судьи «Down».
2. Ошибка: колени не выпрямлены или сгибаются во время выполнения упражнения.
3. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.
4. Отскакивание штанги от бедер, наклон корпуса вперед, для создания дополнительного импульса с целью облегчения подъема штанги.
5. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте
6. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.

6. ВЗВЕШИВАНИЕ

6.1 Первоначальное взвешивание участников должно быть начато не ранее, чем за 24 часа до начала соревнований, но и не позднее, чем за 20 часов. Если спортсмен не смог попасть в рамки своей весовой категории на первоначальном взвешивании, он имеет право быть взвешен в день турнира, но не позднее, чем за один час до начала соревнований в конкретной категории. Все взвешивания и их продолжительность должны быть опубликованы и доведены до сведения всех спортсменов. Никакие дополнительные взвешивания не допускаются.

6.2 Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, двух судей WBF.

6.3 Взвешивания должны проводиться в частной зоне, где присутствуют только участник, тренер, назначенный тренер или менеджер, а также судьи или назначенные должностные лица. Информация, полученная при взвешивании спортсмена не должна быть обнародована, пока все спортсмены, соревнующиеся в данной категории проходят взвешивание.

6.4 Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.

6.5 Во время взвешивания спортсмены могут предоставить все предметы костюма или личной экипировки, которые будут использоваться во время подъема для осмотра и проверки сотрудником взвешивания.

6.6 Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.

6.7 Спортсмен, вес которого превышает его изначально заявленную категорию, может подняться на одну весовую категорию выше, чем указано в его заявке или назначено его страной, при условии, что есть открытая номинация для этой организации в этой весовой категории. Спортсмен должен снова взвеситься во время, запланированное для его новой категории.

6.8 Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 1/10 кг. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.

6.9 Если два спортсмена регистрируют одинаковый вес на взвешивании и достигнут одинаковой суммы в конце соревнования, они будут повторно взвешены сразу в конце соревнования. Более легкий спортсмен будет иметь приоритет над более тяжелым человеком. Однако, если и после перевзвешивания их вес будет одинаковым, тогда место делится между ними, и каждый из них получает награду. В случае, если эти спортсмены оба оказываются на первом месте, то следующий за ними спортсмен уже будет на третьем месте и т.д.

6.10 Во время взвешивания спортсмен должен сообщить вес на первую попытку.

6.11 Для любой возрастной категории необходимо предоставить документ подтверждающий возраст. Документы, не подтвержденные фотографией, т. е. свидетельства о рождении не принимаются. Принимаются только официальные документы с фотографией и соответствующими личными данными, т. е. паспорт и т.д. Слишком легкий спортсмен не может двигаться вниз по весовой категории, но должен достичь требуемого веса, как указано в Форме заявки. Либо пройти процедуру, описанную в пункте 6, в этом разделе.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Система раундов.

1. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальный вес на первый подход.
2. Если в соревновательном потоке принимают участие 10 или менее спортсменов, они должны выступать в одной группе. 10-15 спортсменов могут быть разделены на две группы, однако все же предпочтительно выступление в рамках одной группы. Если в потоке соревнуются 15 или более спортсменов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Решение об образовании таких групп принимается членами жюри при согласии Организационного Комитета по проведению соревнований. Насколько это возможно, спортсмены одной весовой категории должны выступать в одной группе. Группы классифицируются как "1", "2", "3" и т.д. Группа "1" обычно включает спортсменов одной весовой категории, группа "2" – следующей весовой категории и т.д. Если появится необходимость разделить спортсменов одной весовой категории на две группы, спортсмены с меньшими заявленными весами образуют первую группу, затем, по мере увеличения заявленных весов, формируются следующие группы. Группы определяются на основе данных о начальных весах, указанных на взвешивании. Каждый спортсмен делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.
3. Штанга должна устанавливаться по принципу нарастания весов в течение каждого раунда. Случаев уменьшения веса не должно быть, кроме ошибок, описанных здесь (п. 7.4.5), и только в конце раунда.
4. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменом весами для этого раунда. Если два спортсмена заявили одинаковый вес, спортсмен с меньшим номером по жеребьевке подходит первым.
5. Спортсмену не разрешается заявлять вес меньший, чем заявленный в предыдущем раунде.
6. Если спортсмен не справился с весом, он должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.
7. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибки спикера/диктора, страхующих/ассистентов, либо по любой иной причине, за исключением случаев, когда спортсмен сам отказался от подхода, ему должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда, несмотря на нарастание весов в раунде. Если при этом спортсмен оказался последним в раунде, то ошибка должна быть незамедлительно исправлена, и такому спортсмену дается четыре минуты с момента установления веса штанги для выполнения дополнительного подхода. Если подобная ошибка происходит в отношении спортсмена, выполняющего подход в следующем раунде первым, а дополнительный подход был предоставлен ему в конце предыдущего раунда, то ему дается четыре минуты между дополнительным подходом в конце предыдущего раунда и его очередным подходом в начале следующего раунда. Это два исключения, когда спортсмены выступают после себя.
8. Спортсмену разрешается только одно изменение веса в первом подходе. Если спортсмен в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 5 мин. до

начала первого раунда. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы. Спикер/диктор должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Оплошность со стороны диктора не должна негативно сказываться на спортсменах.

В случае возникновения подобных ситуаций, они должны быть разрешены тремя судьями WBF, присутствующими на помосте или членами жюри.

9. Спортсмены должны сообщить вес для своих вторых или третьих попыток в течение одной минуты после завершения предыдущих попыток. То же самое относится к возможным четвертым рекордным попыткам. Если вес не будет предоставлен в течение одной минуты, диктор будет повторять один и тот же вес после неудачной попытки или вес на 2,5 кг, после успешной попытки.
10. Во втором раунде допускается одно изменение веса, а в третьем раунде разрешается два изменения веса до момента, когда атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу и не объявлено, что штанга готова («ready» или «loaded»).
11. Третья попытка должна быть удачна, если спортсмен желает заказать четвертую рекордную попытку.
12. Чтобы избежать сомнений или недоразумений в отношении заявляемого веса, предлагается придерживаться следующей процедуры: заявленные веса должны быть внесены в соответствующие карточки.
13. Если поток состоит только из одной группы, атлетам будет предоставлен 15минутный интервал для подготовки.
14. Когда две или более группы участвуют в потоке, соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не предусматриваются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста. Атлеты, выступающие не в первой группе, будут иметь время для разминки, пока выступают атлеты из первой группы.
15. Если поток состоит менее чем из 10 спортсменов, то в конце каждого раунда прибавляются следующие компенсационные временные надбавки: для 9 спортсменов - 1 минута; для 8 спортсменов - 2 минуты; для 7 спортсменов - 3 минуты. 3 минуты - это максимальное допустимое время в конце раунда.

7.2. Назначенные официальные лица

Оргкомитет соревнований назначает следующих официальных лиц:

1. Спикер.
2. Хронометрист.
3. Судья при участниках.
4. Секретарь для подсчета очков.
5. Рекордскипер.
6. Ассистенты.

- a. Создание системы присяжных по мере необходимости.
- b. Создание комитета по техническому оборудованию, подчиняющийся техническому сотруднику, для контроля за утвержденным списком экипировки. По мере необходимости.
- c. Дополнительные должностные лица могут быть назначены по мере необходимости, например, врачи, фельдшеры и т. д.

7.2.1. Спикер

Спикер отвечает за эффективное проведение соревнований. Организует попытки упорядоченным образом, объявляет вес, необходимый для следующей попытки, вместе с именем спортсмена. Кроме того, спикер объявляет, чтобы в порядке очереди следующие два спортсмена готовились к выходу на помост. Когда штанга собрана и помост готов к выполнению упражнения, главный судья подает сигнал для спикера, который, в свою очередь, объявляет, что штанга готова, и вызывает атлета на помост. Спикер также несет ответственность за объявление времени, относящегося к системе раундов.

7.2.2 Хронометрист

Хронометрист несет ответственность за точную регистрацию промежутка времени между объявлением о загрузке штанги и сигналом судьи о начале попытки спортсмена. Хронометрист также отвечает за регистрацию других норм времени, когда это требуется, например, после попытки спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. После того, как таймер включен для попытки, он может быть остановлен только по завершении нормы времени, начала подъема, или по усмотрению главного судьи, который должен немедленно сообщить хронометристу об этом.. Любые дальнейшие корректировки оборудования должны производиться в течение одной минуты. Определение начала попытки зависит от конкретного выполняемого подъема. Это обязанность хронометриста, чтобы остановить часы на этих определенных стартах, так что любой сигнализатор, который может быть подключен к устройству синхронизации не будет отвлекать спортсмена.

7.2.3. Судья при участниках

Судья при участниках отвечает за сбор заявок на веса, необходимых для следующих попыток от атлетов или их тренеров и без промедления передает информацию спикеру. Атлету необходимо немедленно связываться с судьей при участниках после попытки и заказать вес, необходимый для следующей попытки. Атлету дается одна минута между завершением попытки и заказом веса, необходимого для следующей попытки.

7.2.4. Секретарь по подсчету очков

Секретари по подсчету очков несут ответственность за точную запись хода соревнований, и по завершении, обязывает троих судей подписать официальный протокол.

7.2.5. Рекордскипер

Рекордскипер отвечает за все установленные рекорды.

4-е попытки могут быть запрошены только для этого конкретного уровня соревнований, например, только мировые рекорды могут быть запрошены на чемпионате мира или национальном чемпионате и т. д.

7.2.6. Ассистенты

Ассистенты несут ответственность за погрузку и разгрузку штанги, регулировку стоек по мере необходимости, уборку грифа и помоста по желанию и с согласия главного судьи, и в целом обеспечивать помост в ухоженном, аккуратном и опрятном внешнем виде в течение всего времени проведения соревнований. Ни при каких обстоятельствах на помосте не должно находиться менее двух или более трех ассистентов. Ассистент в праве оказать помощь спортсмену, если спортсмен спотыкается или теряет контроль до начала попытки. Тем не менее, они не должны касаться спортсмена или штанги во время фактической попытки, т. е. в течение периода времени между началом и завершением сигналов от главного судьи.

7.3. Официальные Лица Соревнований

Руководители WBF назначают трех Официальных Лиц по надзору за Чемпионатами Мира и по разрешению любых спорных вопросов, которые могут возникнуть. Эти три должностные лица должны быть из трех стран. На международных соревнованиях, меньших, чем на чемпионатах мира, офицеры WBF назначат трех должностных лиц конкурса для тех же целей. Эти три должностных лица должны быть как минимум из двух стран.

- 7.4. Правила соревнований**
1. Во время соревнований только спортсмен, его тренер, три судьи, и другие люди являющиеся должностными лицами, либо признанными ими по необходимости, а также ассистенты, допускаются к помосту. Во время выполнения упражнения на помосте разрешено присутствовать назначенным ассистентам и троим дежурным судьям. Тренеры должны оставаться вне помоста. Назначенные должностные лица мероприятия должны определить тренерскую зону. На помосте не допускаются персональные, не назначенные ассистенты. Спортсмены должны подготовиться до выхода на помост. На помосте могут быть сделаны лишь незначительные корректировки, не требующие никакой помощи. Аналогично, удаление бинтов, ремней и костюма должно выполняться вне помоста. Такие предметы, как магnezия, ингаляторы и т. д., должны использоваться с соблюдением порядка вокруг области помоста.
 2. Все соревнования под юрисдикцией WPF должны использовать вес штанги в килограммах и быть кратными 2,5 кг. Веса должны объявляться в килограммах. Их можно дополнительно объявить в фунтах.

Исключения из этого правила:

- a. Для рекордной попытки вес штанги должен превышать не менее 500 граммов сверх текущего рекорда. В конце третьего раунда можно предпринять 4-е попытки для рекордных целей. Четвертую попытку необходимо запросить у главного судьи сразу после успешной третьей попытки.
- b. В рекордных попытках, сделанных в рамках предписанных попыток соревнований, спортсмен может запросить при любой попытке вес, превышающий текущий рекорд, минимум на 500 граммов. Фактический вес будет записан в протоколе. (Итоги будут засчитаны по фактически поднятому весу, а не кратно 2,5 кг округлены вниз, если рекордные попытки, сделанные в течение трех раундов были успешными).
- c. Во всех соревнованиях вес штанги должен состоять из самых тяжелых дисков, которые составляют определенный вес.
- d. Главный судья должен сообщить все решения, принятые в случаях ошибок при загрузке штанги, неправильных объявлений, ошибок регистратора или других ошибок, чтобы сделать соответствующие объявления. Такие решения сначала обсуждаются с другими судьями помоста.

Примеры ошибок в установке веса штанги:

1. Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом, или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
2. Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
3. Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, применяются п.п. 1 и 2. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг (например, был надет только один диск весом 1,25 кг), то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. Исключением из этого правила является случай, если вес пропущенного диска превысил текущий рекорд на данном уровне соревнования. В этом случае в протокол будет записан фактический вес штанги, округленный до ближайших 500 грамм. Если попытка не была неудачной, то спортсмену будет предоставлена дополнительная попытка с первоначально заявленным весом.
4. Если какое-либо изменение положение дисков на штанге произошло во время выполнения упражнения, при условии, что диск(и) не упал(и) с грифа, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, или с грифа упал диск, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
5. Если помост или иное оборудование пришли в непригодность во время выполнения упражнения, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, атлету, по решению судьи, должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.

6. Если спикер/диктор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, который необходим атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.
7. Все дополнительные попытки, предоставленные атлету по вышеперечисленным причинам, выполняются в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
8. Если атлет пропускает подход по вине спикера/диктора, неверно объявившего фамилию атлета к заявленному весу, вес штанги может быть уменьшен, с тем, чтобы позволить атлету выполнить подход в ходе раунда. Если это нарушает приготовление к подходу следующих атлетов, то таким атлетам, по решению судьи, будет выделено дополнительное время для переподготовки к подходу.
9. Минимальный шаг при заказе веса между любыми попытками, за исключением рекордных попыток, составляет 2,5 кг.
10. Три неудачных попытки автоматически исключают атлета из соревнования. 11. По завершении попытки атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд. Несоблюдение этого правила может привести к дисквалификации попытки по усмотрению судей.
12. Любые физические нарушения, инвалидность или недееспособность спортсмена, которые могут привести к неспособности полностью соблюдать правила, должны быть доведены до сведения официальных лиц и объяснены им. Это должно быть до начала потока спортсмена. Примерами таких особых соображений являются глухота, слепота, суставные нарушения, которые препятствуют их правильному выпрямлению. Если это не очевидно, такие ограничения должны быть подтверждены медицинской справкой.
13. Если по причине ненадлежащего поведения на помосте или вблизи него, любой спортсмен или тренер ведет себя дискредитируя спорт, такое лицо или лица должны быть официально предупреждены. Если нарушение правил продолжается, назначенные Официальные Лица соревнований вместе с дежурными судьями имеют право дисквалифицировать спортсмена и приказать тренеру покинуть соревнования. Капитан команды должен быть официально проинформирован как о предупреждении, так и о дисквалификации.
14. Все апелляции на решения или действия судей, жалобы, касающиеся хода соревнований или поведения любого лица или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться назначенным Официальным Лицам соревнований. Это необходимо сделать сразу после действия, на которое есть жалоба или апелляция. Апелляция должна быть поддержана капитаном команды и/или тренером и представлена в присутствии одного или обоих.
15. Назначенные Официальные Лица соревнований рассматривают все жалобы. В случае необходимости, назначенные Официальные Лица соревнований могут временно приостановить ход соревнований, чтобы полностью рассмотреть ситуацию. После надлежащего рассмотрения заявитель будет проинформирован о любых соответствующих мерах, которые могут быть приняты. Вердикт должностных лиц соревнований будет считаться окончательным и не будет иметь права на обжалование в каком-либо другом органе.

8. СУДЕЙСТВО СТРОГОГО ПОДЪЕМА НА БИЦЕПС, ТЯГИ АПОЛЛОНА АКСЕЛЯ И ПАУЭРСПОРТА

1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов, за информирование спикера и хронометриста о том, что штанга готова, о подтверждении мировых рекордов и о любых решениях, принятых судьями в ходе соревнований. Если любой из судей сомневается в соответствии установленным правилам формы и предметов личной экипировки атлета, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение о недопустимости повторения такого нарушения в любом из следующих подходов. По решению судей выполненный подход может быть не засчитан. Если атлет повторяет нарушение, в отношении которого уже было вынесено предупреждение, выполненный подход не будет засчитан, а в случае, если это нарушение будет признано намеренной попыткой обмана, атлет будет дисквалифицирован с соревнований.
3. Судьи обязаны, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако, такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам и отвлекать судей от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.
4. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.
5. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, членами жюри, или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.
6. После соревнований трое судей обязаны подписать официальный протокол соревнований или любой другой документ аналогичного характера.
7. На Чемпионатах Мира и международных соревнованиях решения выносятся только судьями WBF. На международных соревнованиях трое судей от одной страны не могут быть избраны для судейства в одной категории. От одной страны могут быть избраны не более двух судей для судейства в одной категории. Жюри решает вопрос об избрании судей для Чемпионатов Мира и международных соревнований.
8. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым судьей в другой категории.
9. Судья WBF может быть лишен судейской лицензии по решению официальных представителей WBF после рассмотрения ими его компетентности и выполнения им своих судейских функций.

9. СУДЕЙСТВО СВОБОДНОГО ПОДЪЕМА НА БИЦЕПС, А ТАКЖЕ ТЯГИ РОЛЛИНГ ТАНДЕРА, ЭСКАЛИБУРА, ДВУРУЧНОГО БЛОКА И ХАБА.

1. Эти упражнения может судить один центральный судья.
2. Судья отвечает за подачу необходимых сигналов, за информирование спикера и хронометриста о том, что штанга готова, о подтверждении мировых рекордов и о

любых решениях, принятых им в ходе соревнований. Если судья сомневается в соответствии установленным правилам формы и предметов личной экипировки атлета, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение о недопустимости повторения такого нарушения в любом из следующих подходов. По решению судьи выполненный подход может быть не засчитан. Если атлет повторяет нарушение, в отношении которого уже было вынесено предупреждение, выполненный подход не будет засчитан, а в случае, если это нарушение будет признано намеренной попыткой обмана, атлет будет дисквалифицирован с соревнований.

3. Судья обязан, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако, такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам и отвлекать судью от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом.
4. После соревнований судья обязан подписать официальный протокол соревнований или любой другой документ аналогичного характера.
5. На Чемпионатах Мира и международных соревнованиях решения выносятся только судьями WBF. На международных соревнованиях судить может судья из любой страны, имеющей представительство WBF.
6. Судья WBF может быть лишен судейской лицензии по решению официальных представителей WBF после рассмотрения ими его компетентности и выполнения им своих судейских функций.

10. ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА WBF 1. На чемпионатах мира и международных соревнованиях должностные лица соревнований WBF будут назначены и председательствовать во всех аспектах соревнований. Они должны обеспечивать правильное применение технических правил, рассматривать и выносить решения по любым апелляциям и в целом контролировать соревнования и судейство. На чемпионаты мира назначаются трое таких должностных лиц, все трое из которых должны быть из разных стран; и трое - для других международных соревнований, по крайней мере, двое из которых должны быть из разных стран. Резервный член также будет назначен на случай подмены. 2. Должностные лица WBF будут назначены до начала соревнований Президентом WBF, вице-президентом, генеральным секретарем, техническим сотрудником и другими назначенными должностными лицами. Должностные лица соревнований должны включать как можно больше должностных лиц WBF.

3. На Чемпионатах Мира и международного уровня все должностные лица мероприятия должны быть рефери WBF.
4. Во время соревнований должностные лица мероприятия могут заменить любого рефери, решение которого, по их мнению, является некомпетентным. Соответствующий судья получит предупреждение.
5. Если в судействе возникает серьезная ошибка, которая противоречит техническим правилам, официальные лица соревнований могут предпринять соответствующие действия для исправления ошибки. Они могут, в определенных случаях,

потребовать или изменить решения судей и могут, по своему усмотрению, предоставить атлету повторную попытку.

6. Должностные лица соревнований присутствуют на всех сессиях выполнения упражнений.
7. Ни один судья не должен выносить решения, когда спортсмен является супругом, партнером или родственником, например, братом, сестрой, сыном, дочерью, двоюродными братьями и т.д.