ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА
МИРОВОЙ ФЕДЕРАЦИИ СИЛОВОГО СПОРТА
WORLD POWER SPORT FEDERATION

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1.1. Всемирная федерация силового спорта (далее по тексту WBF, исторически используемая аббревиатура от предыдущего наименования) проводит следующие спортивные состязания: соревнования по подъему штанги на бицепс, соревнования по пауэрспорту, соревнования по жиму штанги лежа в софт экипировке, соревнования по военному жиму, соревнования по ягодичному мостику - хип траст, а также соревнования на силу хвата – армлифтинг.

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 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 жима лежа.

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.

1.4. Соревнования по жиму штанги лежа в софт экипировке включают следующие упражнения:

- **Жим штанги лежа в однопетельной софт экипировке;**
- **Жим штанги лежа в многопетельной софт экипировке.**

Определение победителя производится отдельно в каждом упражнении.

1.5. Соревнования по военному жиму включают следующее упражнение:

- **Военный жим.**

1.6. Соревнования по ягодичному мостику включают следующее упражнение:

- **Хип Траст.**

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

- **Аполлон Аксель;**
- **Саксон Бар;**
- **Роллинг Тандер;**
- **Эскалибур;**
- **Двуручный блок;**
- **Хаб.**

Определение победителя производится отдельно в каждом упражнении.

1.8. Вес на штанге измеряется в килограммах.

1.9. WBF регистрирует Мировые рекорды. Национальные федерации при желании могут регистрировать Национальные рекорды своих стран.

1.10. 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:

Категория	Мужчины	Женщины
48 кг.	-	до 48.0 кг.
52 кг.	-	от 48.01 до 52.0 кг.
56 кг	до 56.0 кг.	от 52.01 до 56.0 кг.
60 кг.	от 56.01 до 60.0 кг.	от 56.01 до 60.0 кг.
67.5 кг.	от 60.01 до 67.5 кг.	от 60.01 до 67.5 кг.
75 кг.	от 67.51 до 75.0 кг.	от 67.51 до 75.0 кг.
82.5 кг.	от 75.01 до 82.5 кг.	от 75.01 до 82.5 кг.
90 кг.	от 82.51 до 90.0 кг.	от 82.51 до 90.0 кг.
90+	-	от 90.01 кг. и выше
100 кг.	от 90.01 до 100.0 кг.	-
110 кг.	от 100.01 до 110.0 кг.	-
125 кг.	от 110.01 до 125.0 кг.	-
140 кг.	от 125.01 до 140.0 кг.	-
140+ кг.	от 140.01 кг. и выше	-

1.11. В каждой дисциплине должен быть определен победитель в рамках своей весовой и возрастной категории, который определяется по наибольшему поднятому весу. В случае одинакового поднятого веса, победителем становится спортсмен с меньшим собственным весом.

1.12. Вместе с этим в каждой дисциплине должен быть определен абсолютный победитель, который определяется по формуле «Вилкса». Баллы рассчитываются следующим образом: определяется коэффициент Вилкса в соответствии с весом спортсмена и умножается на поднятый спортсменом вес (либо собранную сумму). Абсолютным победителем становится спортсмен с наибольшими баллами.

1.13. Для определения абсолютного победителя в возрастных категориях Мастера, кроме формулы «Вилкса» используется формула «Маккаллоха». Баллы рассчитываются следующим образом: в зависимости от возраста спортсмена определяется коэффициент Маккаллоха и умножается на баллы, полученные по формуле Вилкса. Абсолютным победителем становится спортсмен с наибольшими баллами.

2. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

2.1. Помост

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,5 м. х 2,5 м. Помост должен быть надежным, чтобы обеспечить безопасность спортсмена, судей и ассистентов. Поверхность помоста должна быть прочной, нескользкой и ровной, без заметных швов в непосредственной близости от зоны подъема. Не допускается использование свободных резиновых ковриков или аналогичных листовых материалов. Во время выполнения упражнений на помост не допускаются посторонние лица, кроме спортсмена, назначенных ассистентов, судей и иных официальных лиц, если для этого есть необходимость. Любые действия по очистке, установке, регулировке помоста или оборудования на нем должны осуществляться только этим персоналом.

2.2. Стойки для выполнения упражнения Строгий подъем штанги на бицепс

2.2.1. Строгий подъем штанги на бицепс должен выполняться в специальной стойке, состоящей непосредственно из стоек на которых размещается гриф на удобной для спортсмена высоте, платформы и вертикальной спинки, обеспечивающей упор спины, плеч и таза спортсмена на твёрдую вертикальную поверхность.

2.2.2. Стойки для строгого подъёма на бицепс должны представлять собой сборную конструкцию, обеспечивающую безопасное выполнение упражнения. Все элементы конструкции, должны быть жестко скреплены между собой.

2.2.3. Вертикальная спинка стойки представляет собой доску или фанеру, обтянутую тканью или кожей 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.

2.2.4. Поверхность платформы, 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. Запрещено покрытие из мягкого, проминающегося материала, например, спрессованной резиновой крошки толщиной свыше 10 мм. На поверхности делается специальная разметка для определения положения ног спортсмена, относительно вертикального упора для спины.

2.3. Стойки для выполнения упражнения Свободный подъем штанги на бицепс

2.3.1. Свободный подъем штанги на бицепс должен выполняться с использованием стоек на которых размещается гриф на удобной для спортсмена высоте. Стойки могут иметь как фиксированную высоту, так и быть регулируемыми по высоте. Стойки должны представлять собой прочную конструкцию, обеспечивающую безопасное выполнение упражнения.

2.3.2. Допускается использование специальных стоек для строгого подъема на бицепс, при этом рекомендуется снимать вертикальную спинку, чтобы она не мешала спортсмену при выполнении упражнения. Если же расстояние между вертикальной спинкой и непосредственно стойками достаточно для выполнения упражнения, вертикальную спинку можно не снимать.

2.4. Стойка для выполнения упражнения Жим штанги стоя

2.4.1. Для жима штанги стоя используются стойки для приседаний. Они должны иметь прочную конструкцию и обеспечивать максимальную устойчивость.

2.4.2. Основание должно быть такой конструкции, чтобы не мешать спортсмену или ассистентам.

2.4.3. Стойки могут быть цельные или состоять из отдельных частей, предназначенных для удерживания штанги в горизонтальном положении.

2.4.4. Конструкция стоек должна иметь возможность регулировки высоты, подходящей для всех спортсменов.

2.4.5. Регулировка высоты должна осуществляться с шагом не более 5 см.

2.4.6. Гидравлические стойки должны быть надежно закреплены с помощью штифтов для дополнительной безопасности.

2.5. Скамья для выполнения жимов лежа (Жим штанги лежа в софт экипировке, Военный жим)

2.5.1. Скамья для жима лежа должна быть плоской и ровной, иметь прочную конструкцию для максимальной устойчивости и соответствовать следующим размерам:

- Длина: не менее 1,22 м.,
- Ширина: 29-32 см.,
- Высота: 42-45 см. от пола до верхней части мягкой поверхности скамьи без вдавливания или уплотнения.

2.5.2. Высота стоек регулируемых скамеек должна составлять минимум 82 см. и максимум 100 см. от пола до места установки штанги.

2.5.3. На нерегулируемых скамьях высота стоек должна быть в пределах 87-100 см. от пола до места установки штанги.

2.5.4. Минимальная ширина между внутренними сторонами стоек должна составлять 1,10 м.

2.6. Станок для выполнения упражнения Хип Траст

2.6.1. Станок для выполнения упражнения Хип Траст представляет собой единую конструкцию, состоящую из плоского основания и упора с мягким валиком или подушкой под спину.

2.6.2. Основание имеет ровную поверхность с противоскользящим покрытием для надежной фиксации стопы спортсмена во время выполнения упражнения.

2.6.3. Станок должен иметь возможность регулировки высоты упора, на который спортсмен опирается спиной во время выполнения упражнения.

2.6.4. Уровень поверхности основания станка, на которую спортсмен опирается стопой во время выполнения упражнения, и уровень части помоста, на которой стоят диски в исходном положении, должны быть одинаковой высоты.

2.6.5. Станок должен обеспечивающую безопасное выполнение упражнения.

2.7. 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.

2.7.1. 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 +/- 0,25% от их номинального веса.

2.7.2. Грифы для пауэрспорта, жима штанги лежа в софт экипировке, военного жима, хип траст

- Гриф должен быть прямым, иметь хорошую накатку и насечку. Он должен быть ухоженным и не ржавым.
- Общая длина должна составлять 220 см.
- Расстояние между втулками грифа не должно превышать 132 см. и не должно быть меньше 131 см.
- Диаметр грифа не должен превышать 30 мм или быть менее 28 мм.
- Вес грифа должен составлять 20,0 кг. Вес грифа не должен отличаться более, чем на 0,25% от номинального веса.
- Диаметр втулок должен быть в пределах 50-52 мм.
- На грифе должны быть круговые насечки, расстояние между которыми должно равняться 81 см.

2.7.3. Снаряды для соревнований на силу хвата - армлифтинг

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

- Вертикальный гриф: диаметр 50 мм., высота 45 см.
- Аполлон Аксель: длина 2200 мм., диаметр 50 мм, вес 20 кг.
- Саксон Бар: длина 1700 мм., вес 20 кг.
- Роллинг Тандер: диаметр ручки 60 мм., вес 3 кг. (с вертикальным грифом).
- Эскалибур: длина 150 мм, диаметр 50 мм., вес 2,5 кг (с вертикальным грифом).
- Двуручный блок: размеры 200 мм. * 150 мм. * 80 мм., вес 4 кг. (с вертикальным грифом).
- Хаб: диаметр 76 мм, высота планки 30 мм, вес 2,5 кг (с вертикальным грифом).

2.7.4. **Диски**

- Диски должны иметь следующий диапазон весов: 1,25 кг.; 2,5 кг.; 5 кг.; 10 кг.; 15 кг.; 20 кг.; 25 кг. Для рекордных подходов должны быть доступны диски весом 0,25 кг. и 0,5 кг. Диски 1 кг. не являются обязательными.
- Допустимая погрешность веса диска +/- 0,25% от их номинального веса.
- Размер отверстия в середине диска должен быть таким, чтобы исключалось лишнее движение.
- Все диски должны иметь четкую маркировку своим весом и устанавливаться на гриф в порядке от тяжелых до легких дисков.
- Диски должны быть следующих цветов: 25 кг. – красный, 20 кг. – синий, 15 кг. – желтый, 10 кг. и ниже - любой цвет.

2.7.5. **Замки**

- Замки всегда должны использоваться на соревнованиях (кроме дисциплин: Роллинг Тандер, Эскалибур, Двуручный блок, Хаб)
- Должны быть надежно закреплены для предотвращения скольжения дисков.
- Замки должны весить 2,5 кг. каждый.

2.8. **Световая сигнализация**

2.8.1. Для соревнований WBF должна использоваться световая сигнализация для отображения решения судей.

2.8.2. Каждый судья управляет белым и красным светом, обозначающим успешный (вес взят / good lift) или неудачный (вес не взят / no lift) подъем соответственно. Световая сигнализация должна быть подключена таким образом, чтобы при активации судьями огни загорались вместе, а не по отдельности. Огни должны быть расположены горизонтально, в соответствии с позициями трех судей (в некоторых упражнениях одного судьи).

2.8.3. В случаях, когда сигнализация не работает, судьи могут сообщить о своих решениях с помощью небольших флажков белого и красного цвета.

2.8.4. Допускается при отсутствии флажков показывать оценку жестами рук. Большой палец, поднятый вверх – «вес взят», большой палец, опущенный вниз – «вес не взят».

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 противоречить 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

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

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

3.5.2. Размеры:

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

3.6. **Обувь**

Во время выполнения упражнений спортсмен должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

3.7. **Кистевые бинты**

3.7.1. 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.

3.7.2. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки. Во время выполнения упражнения петля должна быть снята с большого пальца.

3.7.3. 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. **Софт экипировка**

3.9.1. Разрешается софт экипировка только фабричного изготовления любых фирм с любым количеством слоев и петель.

3.9.2. Запрещается самовольное внесение изменений (самостоятельное улучшение) в фабрично изготовленную софт экипировку (дополнительная прострочка, пришивание дополнительных слоев материала и т.д.).

3.9.3. В "однопетельном" дивизионе разрешается использование нарукавных слингшотов и софт экипировки с более, чем одной петлей с изменением количества петель до одного путем подгибания. В "многопетельном" дивизионе также допустимо изменение количества петель в меньшую сторону путем подгибания. В обоих дивизионах запрещено опускать штангу

на экипировку для уменьшения амплитуды движения за счет искусственного утолщения в районе грудной клетки при соприкосновении грифа с телом спортсмена. Также запрещено выворачивание внутренних слоев наружу.

3.9.4. Запрещается во время выполнения упражнения при использовании софт экипировки раздвигать слои в ширину. Ширина софт экипировки не должна превышать 17 см.

3.10. **Кровотечения**

Кровь или открытые раны не допустимы на помосте. Любые травмы и раны должны быть обработаны до выхода спортсмена 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.

3.11. **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.

3.12. **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 спортсмен 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 спортсмена 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. Штанга должна быть расположена 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. Задняя часть пятки не может быть дальше, чем 25 сантиметров от вертикальной спинки и должна располагаться четко в пределах красной линии. Руки должны быть полностью выпрямлены в локтевом суставе. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к вертикальной спинке, туловище строго перпендикулярно полу. После занятия стартовой 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») / «Подъем».

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).

5.1.5. При достижении финальной позиции старший судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» («Даун») / «Опустить». Команда не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение. После подачи команды «Down» спортсмен разгибает руки в локтевых суставах опуская штангу вниз и дожидается следующей команды.

5.1.6. В момент подъема, а также опускания штанги колени должны оставаться прямыми, плечи расправленными или отведенными назад, кроме того плечи и ягодицы должны прижиматься к вертикальной спинке.

5.1.7. Последней подается команда старшего судьи поместить штангу на стойку. Сигналом служит движение руки назад вместе с отчетливой командой «Rec» («Рэк») / «Стойки».

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

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

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

b) Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.

c) Задняя часть пятки находится не в пределах красной линии.

d) Колени не выпрямлены во время выполнения упражнения.

e) Плечи или ягодицы отходят от вертикальной спинки во время выполнения упражнения.

f) Любое перемещение ног по помосту (изменение точки контакта ног спортсмена с помостом), покачивание ступни с пятки на носок, отрыв носка от помоста.

g) Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.

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

i) Неодновременное сгибание рук (значительный перекос штанги во время подъема, когда одна рука достигла финальной позиции, а вторая рука находится на уровне середины амплитуды движения или менее).

5.2. **Свободный подъем штанги на бицепс**

5.2.1. Спортсмен становится лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально полу на уровне бедер, ладони направленны вверх с зафиксированными пальцами на грифе. Обратный хват запрещен. 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») «Подъем».

5.2.3. Как только команда дана, спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в локтях. Допускается наклон вперёд перед началом упражнения, а также помощь бёдрами, для придания начального импульса штанге. Тяжелоатлетический подсед запрещен. Запрещено умышленное касание штангой груди с целью облегчения подъема (запрещено затаскивать штангу по груди). 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 вперёд, так и назад. Допускается неодновременное сгибание рук.

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

5.2.6. При достижении финальной позиции старший судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» («Даун») / «Опустить». Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение. После подачи команды «Down» спортсмен разгибает руки в локтевых суставах опуская штангу вниз и дожидается следующей команды.

5.2.7. Далее старший судья дает сигнал поместить штангу на стойку. Сигналом служит движение руки назад вместе с отчетливой командой «Rec» («Рэк») / «Стойки».

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

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

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

c) Любое перемещение стоп по помосту, которое можно расценивать, как шаг.

d) Использование для подъема тяжелоатлетического подседа.

e) Любое умышленное касание штангой груди с целью облегчения подъема.

5.3. **ПАУЭРСПОРТ. Жим штанги стоя.**

5.3.1. 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.

5.3.2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, старший судья дает команду «Press» («Пресс») / «Жим» и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.

5.3.3. 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 «Down» («Даун») / «Опустить». Сигнал дается старшим судьей, после чего спортсмен опускает штангу на грудь (или передний пучок дельтовидных мышц).

5.3.4. Сигналом для опускания штанги на стойки служит команда «Rec» («Рек») / «Стойки».

5.3.5. 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 стоя не будет засчитан:

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

b) Чрезмерное отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса.

c) Сгибание коленей во время выполнения упражнения (между командами «Press» и «Down»).

d) Движение штанги вниз во время фазы подъема.

5.4. **ПАУЭРСПОРТ. Подъем штанги на бицепс.**

5.4.1. 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.

5.4.2. 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, руки полностью выпрямлены в локтях, ноги должны ровно, полной стопой стоять на помосте, колени выпрямлены, одна нога может быть перед другой (ноги в ступенчатом расположении, в разножке).

5.4.3. 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 «Curl» («Кёрл») / «Согнуть».

5.4.4. Как только дана команда «Curl», спортсмен должен выполнить подъём штанги в верхнее положение путём сгибания рук в локтях. Запрещено умышленное касание штангой груди с целью облегчения подъема (запрещено затаскивать штангу по груди).

5.4.5. 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.

5.4.6. 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.

5.4.7. 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.

5.4.8. При достижении финальной позиции старший судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» («Даун») / «Опустить». Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение. После подачи команды «Down» спортсмен разгибает руки в локтевых суставах опуская штангу вниз и дожидается следующей команды.

5.4.9. Далее старший судья дает сигнал поместить штангу на стойку / при отсутствии стойки на помост. Сигналом служит движение руки назад вместе с отчетливой командой «Rec» («Рэк») / «Стойки».

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

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

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

b) Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной верхней позиции.

c) Колени не выпрямлены или сгибаются во время выполнения упражнения.

d) Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.

e) Отскакивание штанги от бедер, наклон корпуса вперёд, для создания дополнительного импульса с целью облегчения подъема штанги.

f) Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.

g) Любое умышленное касание штангой груди с целью облегчения подъема.

5.5. Жим лёжа в софт экипировке

5.5.1. Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к старшему судье.

5.5.2. Спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами, соприкасаясь с плоской поверхностью скамьи. Подошва обуви должна находиться либо в плотном контакте, либо на пальцах ног с поверхностью платформы. Положение плеч, ягодиц и ступней должно поддерживаться на протяжении всей попытки. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.

5.5.3. 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 см. * 45 см.

5.5.4. Должно присутствовать не более пяти 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 не покинет помост незамедлительно и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной, включив три красных сигнала.

5.5.5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии или использует разнохват, 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. Не допускается использование обратного хвата и использование одностороннего хвата.

5.5.6. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки, спортсмен должен дождаться команды старшего судьи «Start» («Старт») / «Старт», после чего приступить к попытке.

5.5.7. После того, как штанга примет неподвижное положение на груди, старший судья дает команду к началу выполнения попытки. Сигнал главного судьи должен состоять из слышимой команды «Press» («Пресс») / «Жим».

5.5.8. После получения сигнала спортсмен должен выжать штангу вверх. Штанга не должна вдавливаться в грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Спортсмен должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «Rec» («Рек») / «Стойки».

5.5.9. В случае грубой ошибки, допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан, или спортсмен не может справиться с весом и с целью предотвращения травмы спортсмена старшим судьей подается команда «Help» («Хелп») / «Помочь». Только после этого ассистенты могут оказать помощь в возвращении штанги на стойки.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа вес не засчитывается

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

b) Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу во время выполнения попытки (между сигналами судьи). Любое чрезмерное движение ног или изменение точек их контакта с поверхностью помоста во время выполнения упражнения. Спортсмен может сам выбрать точку касание ног с помостом до команды старшего судьи.

c) Отбив штанги от груди.

d) Движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после получения сигнала судьи.

e) Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

f) Любое явное не одновременное выпрямление рук во время жима.

g) Умышленное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

h) Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор (конструкции).

i) Контакт страхующего/ассистента со штангой между сигналами старшего судьи.

j) Если персональный страхующий спортсмена не покинет помост незамедлительно и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения.

5.6. **Военный жим**

5.6.1. Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к старшему судье.

5.6.2. Спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами, соприкасаясь с плоской поверхностью скамьи. Ноги спортсмена должны быть на весу, согнуты в коленях, скрещены между собой и никакой частью не должны касаться помоста или скамьи. Положение плеч, ягодиц и ног должно поддерживаться на протяжении всей попытки. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.

5.6.3. Должно присутствовать не более пяти 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 не покинет помост незамедлительно и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной, включив три красных сигнала.

5.6.4. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии или использует разнохват, 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. Не допускается использование обратного хвата и использование одностороннего хвата.

5.6.5. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки, спортсмен должен дождаться команды старшего судьи «Start» («Старт») / «Старт», после чего приступить к попытке.

5.6.6. После того, как штанга примет неподвижное положение на груди, старший судья дает команду к началу выполнения попытки. Сигнал главного судьи должен состоять из слышимой команды «Press» («Пресс») / «Жим».

5.6.7. После получения сигнала спортсмен должен выжать штангу вверх. Штанга не должна вдавливаться в грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Спортсмен должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «Rec» («Рек») / «Стойки».

5.6.8. В случае грубой ошибки, допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан, или спортсмен не может справиться с весом и с целью предотвращения травмы спортсмена старшим судьей подается команда «Help» («Хелп») / «Помочь». Только после этого ассистенты могут оказать помощь в возвращении штанги на стойки.

Причины, по которым поднятый в военном жиме лежа вес не засчитывается

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

b) Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. передвижение рук по грифу во время выполнения попытки (между сигналами судьи), касание ногами (любой их частью) помоста или элементов скамьи.

c) Движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после получения сигнала судьи.

d) Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

e) Любое явное не одновременное выпрямление рук во время жима.

f) Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

g) Умышленное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

h) Контакт страхующего/ассистента со штангой между сигналами старшего судьи.

i) Если персональный страхующий спортсмена не покинет помост незамедлительно и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения.

5.7. **Хип Траст**

5.7.1. К выступлению в данной дисциплине допускаются только женщины.

5.7.2. Спортсмен занимает исходное положение на станке для начала выполнения упражнения:

- Упор должен быть установлен на высоту таким образом, чтобы его верхняя поверхность была на уровне середины спины спортсмена в положении сидя. Замер высоты упора спортсмен должен произвести до начала соревнований его потока;

- Спортсмен опирается на валик упора верхней частью спины (середина лопаток), не ниже середины спины;
- Стопы спортсмена всей поверхностью стоят на основании станка;
- Ягодицы касаются поверхности основания станка, спортсмен находится в положении сидя.
- Штанга стоит дисками на помосте. Ассистенты размещают (закатывают) штангу на бедра спортсмена. Спортсмен выполняет захват штанги руками и размещает её в таком положении, в котором ему будет максимально удобно выполнить подъём. Спортсмен упирается в гриф штанги корпусом в области тазобедренных суставов.

5.7.3. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнала старшего судьи. Сигнал состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Start» («Старт») /«Старт». Как только дана команда, спортсмен начинает выполнять подъём штанги вверх до момента распрямления корпуса в горизонтальное положение относительно помоста и достижения штанги уровня воображаемой линии, соединяющей середину коленного сустава и верхнюю поверхность упора. При этом ноги спортсмена не должны терять контакта с помостом, запрещен полный или частичный отрыв стопы. Также запрещено перемещение спины вдоль упора станка в момент выполнения подъёма. Допускается разжимать пальцы для правки хвата, а также менять ширину хвата, без потери контакта ладони с грифом.

5.7.4. По достижении финального положения спортсменом, старший судья незамедлительно дает отчетливую команду «Down» («Даун») / «Опустить», после чего спортсмен возвращается в исходное положение. Ассистенты помогают спортсмену убрать штангу и подняться со станка.

5.7.5. Команда старшего судьи «Down» не является критерием того, что спортсмен принял необходимое горизонтальное положение для того, чтобы вес был засчитан. Команда также может быть дана судьей, если это продиктовано соображениями безопасности выполнения упражнения.

Причины, по которым вес в дисциплине Хип Трас не будет засчитан:

a) Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

b) Ошибка в принятии исходного положения: валик находится ниже верхней части спины.

c) Любое движение штанги вниз после начала подъёма штанги из исходного положения в финальное положение.

d) Ошибка в принятии финального положения в верхней точке. Недостаточное выпрямление корпуса, когда штанга не достигла уровня воображаемой линии, соединяющей середину коленного сустава и верхнюю поверхность упора.

e) Полный или частичный отрыв стопы от поверхности станка.

f) Перемещение спины по упору в горизонтальном направлении с целью уменьшить рычаг и облегчить поднятие веса.

g) Полная потеря контакта ладони с грифом.

5.8. **Аполлон Аксель**

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

5.8.2. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Снаряд располагается горизонтально перед ним.

5.8.3. Снаряд должен быть поднят с применением прямого закрытого хвата. Разнохват запрещен. Допускается использование, как классического варианта тяги Аполлон Аксель, так и в стиле сумо.

5.8.4. Спортсмен поднимает снаряд вверх, до того момента, пока не примет вертикальное положение. Допускается остановка в движении, но не допускается движение снаряда вниз.

5.8.5. Как только спортсмен принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Даун») / «Опустить». Спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.8.6. 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 засчитана:

a) Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

b) Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.

c) Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

d) Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание снаряда из рук.

e) Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.

5.9. **Саксон Вар**

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

5.9.2. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Снаряд располагается горизонтально перед ним.

5.9.3. Снаряд должен быть поднят «щипковым» хватом двумя руками, внутренняя сторона ладоней обращена к спортсмену, при этом пальцы рук обращены вниз к помосту. Подворачивание кистей запрещено. Допускается использование, как классического варианта тяги Саксон Бар, так и в стиле сумо.

5.9.4. Спортсмен поднимает снаряд вверх, до того момента, пока не примет вертикальное положение. Допускается остановка в движении, но не допускается движение снаряда вниз.

5.9.5. Как только спортсмен принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Даун») / «Опустить». Спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.9.6. 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 засчитана:

a) Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

b) Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.

c) Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

d) Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание снаряда из рук.

e) Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.

f) Подворот кистей.

5.10. Роллинг Тандер

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

5.10.2. 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.

5.10.3. Захват снаряда должен осуществляться сверху закрытым хватом за вращающуюся ручку, когда большой палец находится на противоположной стороне ручки относительно остальных пальцев. Запрещено размещать

все пальцы с одной стороны ручки. Касание рукой неподвижных частей снаряда и ручки запрещено.

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

5.10.5. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела спортсмена.

5.10.6. Как только спортсмен принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Даун») / «Опустить». Спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.10.7. 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 засчитана:

a) Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

b) Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.

c) Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

d) Опускание снаряда на помост без контроля рукой, то есть выпускание снаряда из рук.

e) Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

f) Касание рукой неподвижных частей снаряда.

g) Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

5.11. **Эскалибур**

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

5.11.2. 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.

5.11.3. Спортсмен выполняет захват ручки одной рукой. Захват должен осуществляться закрытым хватом, когда большой палец находится на противоположной стороне ручки относительно остальных пальцев. Запрещено захватывать пальцами торцевую часть ручки. Касание рукой неподвижных частей снаряда запрещено.

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

5.11.5. Свободная рука не должна касаться другой руки или 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.).

5.11.6. Как только спортсмен принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Даун») / «Опустить». Спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.11.7. 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 засчитана:

a) Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

b) Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.

c) Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

d) Опускание снаряда на помост без контроля рукой, то есть выпускание снаряда из рук.

e) Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

f) Касание рукой неподвижных частей снаряда.

g) Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

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

5.12. **Двуручный блок**

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

5.12.2. 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. Запрещено захватывать пальцами торцевую часть ручки. Касание рукой неподвижных частей снаряда запрещено. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см.

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

5.12.4. Как только спортсмен принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Даун») / «Опустить». Спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.12.5. 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 засчитана:

a) Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

b) Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.

c) Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

d) Опускание снаряда на помост без сопровождения руками.

e) Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

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

5.13. **Хаб**

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

5.13.2. 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.

5.13.3. Пальцы спортсмена (все, кроме мизинца) должны быть расположены на снаряде вертикально (щипковый хват). Разрешается брать снаряд свободной рукой при установке захвата за хаб. Затем свободная рука отводится в сторону. В стартовой позиции все фаланги пальцев находятся под углом 90 градусов от основания хаба, подушками пальцев прижимаясь к поверхности площадки подъема, за исключением мизинца (в виду его анатомической особенности), он должен быть прижат к площадке хаба любой частью. Пальцы спортсмена могут располагаться на любом расстоянии друг от друга. Не допускает прятать и скрывать захват от судьи.

5.13.4. При подъеме допускается небольшое смещение вертикального положения пальцев, не допускается явное закручивание пальцев (кроме мизинца), которое ведет к уходу позиции от поднятия щипковым хватом.

5.13.5. Во время подъема отрыв любого пальца запрещен.

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

5.13.7. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела спортсмена, а также снаряд не должен касаться любой части тела.

5.13.8. Как только спортсмен принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Даун») / «Опустить». Спортсмен должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

5.13.9. 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 засчитана:

a) Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.

b) Неправильное стартовое положение пальцев руки на снаряде.

c) Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.

d) Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

e) Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой.

f) Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.

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

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 спортсмены 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. Спортсмены могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового со спортсменом 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 на взвешивании.

6.6. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти спортсмены 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. Спортсмен, 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 весовой категории. Спортсмен должен снова взвеситься во время, запланированное для его новой категории.

6.8. 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.

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

6.10. Если два спортсмена имеют 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 спортсменом. 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.

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

6.12. Спортсмену 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.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. **Система раундов.**

7.1.1. Во время взвешивания спортсмен или его тренер должны заявить начальный вес на первый подход.

7.1.2. 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.

7.1.3. 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.

7.1.4. 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.

7.1.5. Спортсмену не разрешается заявлять вес меньший, чем заявленный в предыдущем раунде.

7.1.6. Если спортсмен не справился с весом, он должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.

7.1.7. 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.

7.1.8. 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.

7.1.9. 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 больший на 2,5 кг, после успешной попытки.

7.1.10. Во втором раунде допускается одно изменение веса, а в третьем раунде разрешается два изменения веса до момента, когда спортсмен еще не вызван на помост к ранее заявленному весу и не объявлено, что штанга готова («ready» или «loaded»).

7.1.11. Третья попытка должна быть удачной, если спортсмен желает заказать четвертую рекордную попытку.

7.1.12. Чтобы избежать сомнений или недоразумений в отношении заявляемого веса, предлагается придерживаться следующей процедуры: заявленные веса должны быть внесены в соответствующие карточки.

7.1.13. Если поток состоит только из одной группы, спортсменам будет предоставлен 15 минутный интервал для подготовки.

7.1.14. 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. Спортсмены, выступающие не в первой группе, будут иметь время для разминки, пока выступают спортсмены из первой группы.

7.1.15. 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:

- Спикер.
- Хронометрист.
- Судья при участниках.
- Секретарь для подсчета очков.
- Рекордскипер.
- Ассистенты.

- Создание системы присяжных по мере необходимости.
- Создание комитета по техническому оборудованию, подчиняющийся техническому сотруднику, для контроля за утвержденным списком экипировки. По мере необходимости.
- 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, старший судья подает сигнал для спикера, который, в свою очередь, объявляет, что штанга готова, и вызывает спортсмена 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 старшего 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 спортсменов или их тренеров и без промедления передает информацию спикеру. Спортсмену необходимо немедленно связываться с судьей при участниках после попытки и заказать вес, необходимый для следующей попытки. Спортсмену 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, мировые рекорды могут быть запрошены только 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 старшего судьи, и в целом обеспечивать помост в ухоженном, аккуратном и опрятном внешнем виде в течении 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 старшего 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 чемпионаты мира, руководители WBF назначают трех должностных лиц для тех же целей. Эти три должностных лица должны быть как минимум из двух стран.

7.4. **Правила соревнований**

7.4.1. Во время соревнований только спортсмен, его тренер, 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 судьям данного помоста. 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 магнезия, ингаляторы и т. д., должны использоваться с соблюдением порядка вокруг области помоста.

7.4.2. Все соревнования под юрисдикцией WBF должны использовать вес снаряда в килограммах. Веса должны объявляться в килограммах, дополнительно их можно объявить в фунтах.

7.4.3. В дисциплинах: Строгий подъем на бицепс, Свободный подъем на бицепс, Пауэрспорт, Жим лежа в софт экипировке, Военный жим лежа, Хип Траст, тяга Аполлона Акселя, Саксон Бара, Эскалибура вес снаряда должен быть кратным 2,5 кг.

7.4.4. В дисциплинах: Роллинг Тандер, Двуручный блок **вес снаряда минус вес ручки с грифом** должен быть кратным 2,5 кг.

7.4.5. В дисциплине Хаб вес снаряда должен быть кратным 1,25 кг.

Исключения из этого правила:

- 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 старшего судьи сразу после успешной третьей попытки.
- 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., если рекордные попытки, сделанные в течение трех раундов были успешными).

7.4.6. Во всех соревнованиях вес штанги должен состоять из самых тяжелых дисков, которые составляют определенный вес.

7.4.7. Минимальный шаг при заказе веса между любыми попытками, за исключением рекордных попыток, составляет 2,5 кг. и в дисциплине хаб составляет 1,25 кг.

7.4.8. Три неудачных попытки автоматически исключают спортсмена из соревнования.

7.4.9. По завершении попытки спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. Несоблюдение этого правила может привести к дисквалификации попытки по усмотрению судей.

7.4.10. 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 сделано 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.

7.4.11. 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.

7.4.12. Все апелляции на решения или действия судий, 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.

7.4.13. 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.

7.4.14. Старший 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:

a) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, спортсмен может согласиться с этим подходом, или предпочесть новый подход с первоначально заявленным весом. Если подход неудачный, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка с первоначально заявленным весом.

b) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка с первоначально заявленным весом.

c) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, применяются п.п. a) и b). 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, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка с первоначально заявленным весом. 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.

d) Если какое-либо изменение положения 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, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка с первоначально заявленным весом.

e) Если помост или иное оборудование пришли в непригодность во время выполнения упражнения, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену, по решению судьи, должна быть предоставлена дополнительная попытка с первоначально заявленным весом.

f) Если спикер/диктор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, который необходим спортсмену, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.

g) Все дополнительные попытки, предоставленные спортсмену по вышеперечисленным причинам, выполняются в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

h) Если спортсмен пропускает подход по вине спикера/диктора, неверно объявившего фамилию спортсмена к заявленному весу, вес штанги может быть уменьшен, с тем, чтобы позволить спортсмену выполнить подход в ходе раунда. Если это нарушает приготовление к подходу следующих спортсменов, то таким спортсменам, по решению судьи, будет выделено дополнительное время для переподготовки к подходу.

8. СУДЕЙСТВО СТРОГОГО ПОДЪЕМА НА БИЦЕПС, ПАУЭРСПОРТА, ЖИМА ЛЕЖА В СОФТ ЭКИПИРОВКЕ, ВОЕННОГО ЖИМА, ТЯГИ АПОЛЛОНА АКСЕЛЯ И САКСОН БАРА

8.1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.

8.2. 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 спортсмен может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, спортсмену 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 спортсмен 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, спортсмен будет дисквалифицирован с соревнований.

8.3. Судьи обязаны, если это необходимо, назвать спортсмену 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 спортсменом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.

8.4. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

8.5. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, членами жюри, или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

8.6. После соревнований трое судей обязаны подписать официальный протокол соревнований или любой другой документ аналогичного характера.

8.7. 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.

8.8. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым судьей в другой категории.

8.9. 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.

9.1. Эти упражнения может судить один судья.

9.2. 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 спортсмена, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого спортсмен может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, спортсмену 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 спортсмен 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, спортсмен будет дисквалифицирован с соревнований.

9.3. Судья обязан, если это необходимо, назвать спортсмену 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 спортсменом.

9.4. После соревнований судья обязан подписать официальный протокол соревнований или любой другой документ аналогичного характера.

9.5. На Чемпионатах Мира и международных соревнованиях решения выносятся только судьями WBF. На международных соревнованиях судить может судья из любой страны, имеющей представительство WBF.

9.6. 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

10.1. 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.

10.2. На Чемпионатах Мира и чемпионатах международного уровня все должностные лица мероприятия должны быть рефери WBF.

10.3. Во время соревнований должностные лица мероприятия могут заменить любого судью, решение которого, по их мнению, является некомпетентным. Соответствующий судья получит предупреждение.

10.4. 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 спортсмену повторную попытку.

10.5. Должностные лица соревнований присутствуют на всех сессиях выполнения упражнений.

10.6. Ни один судья не должен выносить решения, когда спортсмен является супругом, партнером или родственником, например, братом, сестрой, сыном, дочерью, двоюродными братьями и т.д.