

АССОЦИАЦИЯ РОССИЙСКИХ СИЛАЧЕЙ



**ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ
СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ПОДЪЕМУ ЛОГ-ЛИФТА
НА МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС
И КОЛИЧЕСТВО РАЗ**

Редакция 2017 года

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ	4
ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ	6
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.....	9
ВЗВЕШИВАНИЕ.....	10
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	12
СУДЬИ И СУДЕЙСТВО.....	14
СТРАХОВАНИЕ	16
САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	17
ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ	17

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. «Ассоциация Российских силачей» (далее – АРС) развивает, проводит соревнования различного уровня и присваивает разряды и звания согласно принятым нормативам по следующим вариантам выполнения отдельного упражнения стронгмена «подъем лог-лифта»:

1.1 Подъем лог-лифта на максимальный вес;

1.2 Подъем лог-лифта на количество раз.

2. Санкционирование соревнований и их результатов

«Ассоциация Российских силачей» признает результаты, показанные в данных дисциплинах, признает рекорды и присваивает разряды и звания согласно принятым нормативам, если соревнования проведены по данным Техническим правилам. Соревнования может проводить любая общественная организация, признавшая данные правила и нормативы АРС по лог-лифту. На соревнованиях должен присутствовать официальный представитель АРС, либо доверенное лицо АРС.

3. Возрастные категории

Участниками турниров по подъему лог-лифта могут быть граждане Российской Федерации, а также иностранные граждане, находящиеся на территории Российской Федерации на законных основаниях, достигшие 16 лет и не имеющие медицинских противопоказаний к соревновательным нагрузкам, при условии соблюдения требований, определённых настоящими Правилами.

Мужчины:

взрослые – с 24 до 40 лет;

юноши: 16-18 лет при условии заявления от родителей(я) или опекунов(а);

юниоры: 19-23 года;

ветераны: с 40 лет.

Женщины:

взрослые – с 24 до 40 лет;

девушки 16-18 лет при условии заявления от родителей(я) или опекунов(а);

юниорки 19-23 года;

ветераны: с 40 лет.

Ветераны и юниоры по собственному желанию могут выступать в открытой категории (мужчины и женщины).

4. Весовые категории

Мужчины:

80 кг – до 80.0 кг;

90 кг – от 80.01 кг до 90.0 кг;

105 кг – от 90.01 кг до 105.0 кг;

105+ кг – от 105,01 кг и выше.

Женщины:

64 кг – до 64.0 кг; 72 кг – от 64.01

кг до 72.0 кг;

80 кг – от 72.01 кг до 80.0 кг; 80+

кг – от 80.01 кг и выше.

Примечание: Если в рамках одного мероприятия выступают участники и участницы и (или) предусмотрен зачёт для разных возрастных и (или) весовых категорий, программы турниров для мужчин и женщин, а также для каждой возрастной и весовой категории участников оговариваются отдельными положениями с учётом разделения участников на соответствующие категории.

5. Определение победителя

Победителем соревнований в данной возрастной/весовой категории является участник, зафиксировавший наибольший вес (для соревнований по подъёму лог-лифта на максимальный вес), либо выполнивший наибольшее количество засчитанных повторений (для соревнований по подъёму лог-лифта на количество раз). Вес снаряда измеряется в килограммах. При равном результате побеждает более легкий участник.

6. Состав команды для участия на соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда может представить минимум двух (2) и максимум неограниченное число спортсменов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании.

7. Подсчет командных очков

Командные очки начисляются только за первые шесть (6) мест, со следующими очками: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 и 1. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачета. Командная победа присуждается команде, набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных командами, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

1. Спортивное оборудование (снаряды) и инвентарь, используемые при выполнении упражнений (далее по тексту – оборудование), должны соответствовать международным стандартам и стандартам, принятым АРС, требованиям надежности, безопасности и функциональности, а также соответствовать заявленным в положении о турнире характеристикам. Для женщин диаметр 28-32 см, для мужчин 30-34 см. Диаметр, длина самого бревна, длина всего снаряда, ширина хвата, толщина рукоятей, вес бревна должны

быть указаны в Положении о проведении данных соревнований для того, чтобы атлеты могли подготовиться заранее.

2. За соответствие оборудования установленным требованиям и заявленным характеристикам отвечает технический директор турнира.

Решение о соответствии оборудования указанным требованиям и характеристикам принимает главный судья турнира.

Главный судья должен провести измерение характеристик оборудования не позднее чем за один день до начала состязаний. Технический директор обеспечивает наличие у главного судьи соответствующих измерительных инструментов: весов, рулетки, линейки и т.п.

3. Помост

Все упражнения должны выполняться на помосте размером как минимум от 2,5х2,5 м до 4х4 м. Поверхность должна быть прочной, не скользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательное упражнение. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми ковриками или иным подобным материалом. Не допускается использование неплотно стыкующихся ковриков. Никто не должен находиться на помосте во время проведения соревновательного упражнения, кроме атлета, назначенного для его выполнения, судьи и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость.

Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами или техническим персоналом.

Зона помоста, оборудованная для официальных лиц, атлетов и ассистентов, должна иметь четкие границы и должна быть отделена канатом, либо другим способом. Рекомендованные размеры 7 м в длину и 5 м в ширину. Тренер не должен находиться внутри этой зоны.

4. Подставки под лог-лифт

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

5. Брёвна, диски, замки

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

Допустимая погрешность веса дисков, используемых на соревнованиях, не более 0.25% от их номинала. Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтоб диск помещался на грифе без лишнего зазора. Могут использоваться только диски весом 1.25 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, и 50 кг. Для рекордных подходов используются диски по 0.5 кг, 0.25 кг.

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

Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10 кг и меньше – любого цвета, 15 кг – желтые, 20 кг – синие, 25 кг – красные, 45 кг – золотистые, 50 кг – зеленые.

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

6. Готовность оборудования

Непосредственно перед началом турнира главный судья обязан проверить и уточнить разметку дистанций в соответствии с описанием упражнений, а также вес и расположение/расстановку оборудования перед каждым видом программы. Ему помогают старший на площадке и старший ассистент с бригадой ассистентов.

7. Судейская сигнализация

Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый, или красный сигнал, которые означают соответственно «Засчитано» (Good lift) или «Не засчитано» (No lift). При невозможности использовать световую сигнализацию, разрешается использовать флажки белого («Засчитано») и красного («Не засчитано») цветов.

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

При обеспечении организаторами турнира участников футболками, бейсболками и т.п. с символикой турнира и спонсоров, участники обязаны выступать в атрибутике, предоставленной организаторами.

На соревнованиях по подъему лог-лифта могут использоваться средства специальной спортивной экипировки и спортивные аксессуары: пояса, кистевые бинты, коленные бинты для пауэрлифтинга, наколенники, а также вспомогательные средства: магnezия, нашатырь (далее по тексту – экипировка и вспомогательные средства).

1. Трико

Обязательно использование трико. Оно должно быть однослойным и представлять собой единый предмет одежды. Трико не должно обладать поддерживающими свойствами. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Женщинам разрешено надевать цельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезаемыми штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного трико.

2. Футболка

Спортсмен должен быть одет в футболку (типа полурукавки, известной под названием «T-shirt»), при условии, что рукава не закрывают локти. Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей оскорбительного характера.

3. Пояс/ремень

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

1.2 Размеры: максимальная допустимая ширина пояса/ремня 10 см, максимальная допустимая толщина пояса/ремня 13 мм по всей длине.

1.3 Материалы и конструкция: пояс/ремень изготавливается из кожи, винила или нейлона, может состоять из одного или нескольких слоев, склеенных и/или сшитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже.

1.4 Пояс/ремень не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса. Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе/ремня. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса/ремня с помощью заклепок и/или пришита.

1.5 Пояс/ремень не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса. Петля для языка пояса/ремня должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришита.

1.6 Пояс/ремень может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или специального типа рычажный замок (карабин).

1.7 Имя атлета, название страны или клуба, которые он представляет, могут быть размещены на внешней стороне пояса/ремня.

4. Обувь

Атлет выполняет соревновательные упражнения в обуви и классических носках. Разрешено использование гетр. Запрещена обувь с металлическими шипами и планками, каблук выше 3,5 см.

5. Наколенники/налокотники

Ткань изделий может быть эластичной в плетении с полиэстером, хлопком, медицинским крепом отдельно, либо их комбинацией. Намотка резины или прорезиненных заменителей не допускается. Длина не должна превышать 30 см. Запрещены металлические и изготовленные из другого материала вставки, пружины, шарниры и прочее, что существенным образом может повлиять на результат.

6. Использование бинтов на запястьях

Бинты могут быть использованы следующим образом. Запястья: допускаются к использованию бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см. Их одновременное использование недопустимо! К бинтам может быть прикреплена петля для большого пальца и липучки застежки. Во время подъема снаряда петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз от центра лучезапястного сустава – не более 2 см. Общая ширина намотки – не более 12 см.

7. Пластыри

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы.

8. Безопасность

В случае если рукоятки или оборудование запачкаются кровью или другими веществами, они должны быть немедленно очищены средством для дезинфекции. Рукоятки или иное оборудование должны быть вытерты насухо.

В случае, кровь или другие вещества попали на спортсмена, он должен быть незамедлительно обработан, а на рану наложена повязка, во избежание дальнейшего загрязнения грифа или иного оборудования.

9. Общее

Не допускается использование масла, мазей или других смазочных материалов на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям, используемым в терапевтических целях. При этом, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Разрешается использование детской присыпки, талька и магнезии.

Запрещено нанесение любых веществ на помост, подставки или гриф.

Все элементы костюма и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. При несоблюдении этого требования атлет по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

Не допускается использование на костюме спортсмена надписей, эмблем и логотипов оскорбительного содержания.

Чрезмерное использование методов психостимуляции может быть ограничено по решению судьи.

10. Проверка костюма и личной экипировки

На соревнованиях не предусматривается официальная проверка предметов личной экипировки. Ответственность за использование допустимой правилами экипировки возлагается на спортсмена. Допускается проверка любого предмета формы и личной экипировки спортсмена, по его просьбе, в случае, если он сомневается в их соответствии установленным требованиям. С такими просьбами следует обращаться во время взвешивания к присутствующему на ней представителю, но не к назначенному официальному лицу, проводящему взвешивание. Такие проверки могут быть проведены в любое время судьей или членами жюри до начала выполнения упражнений. В случае любых сомнений по поводу соответствия костюма и личной экипировки установленным требованиям следует обращаться к официальным лицам. В случае несоответствия экипировки спортсмен не допускается к участию в соревнованиях до устранения несоответствия.

Допускаются к ношению предметы, не упомянутые в правилах. Повязки на голову, капа, ювелирные украшения, часы, очки. В случае, если эти предметы нарушают требования техники безопасности, они могут быть запрещены к ношению на период проведения соревнований.

В случае, если спортсмен выходит на помост, надев или использовав тот или иной элемент формы или экипировки, не соответствующий требованиям правил, его подход считается неудачным, атлет так же может быть дисквалифицирован с соревнований. Любые незначительные нарушения, должны быть оглашены спортсмену судьями и приведены в соответствие с правилами прежде, чем спортсмен сможет продолжать выступление.

Любой атлет, в случае сомнения любого из судей, может быть проверен на предмет допустимости использования экипировки, как до, так и после выступления.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Лог-лифт на максимальный вес.

- 1) На выполнение подхода отводится 60 секунд, отсчёт времени начинается с момента вызова спортсмена на помост. Дается четыре попытки.
- 2) Попытка засчитывается по положению снаряда над головой на вытянутых вверх руках в течение одной секунды, стопы на одной фронтальной линии, при этом способ подъёма не учитывается. Локти и колени должны быть полностью выпрямлены.
- 3) Опускание снаряда должно быть только по команде судьи "Down/Опустить".
- 4) На помосте всегда должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов.
- 6) Спортсмен может воспользоваться помощью страхующих/ассистентов для приведения снаряда в исходное положение;
- 7) Ассистенты могут оказать помощь атлету в удержании контроля над снарядом, если он споткнулся или потерял равновесие.
- 8) Спортсмен начинает выполнять упражнение без команды судьи.
- 9) По решению старшего судьи, атлету может быть предоставлена дополнительная попытка на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистента, секретаря, либо признания судейской ошибки.

Причины, по которым поднятый вес не засчитывается:

- 1) Несоблюдение команд судьи.
- 2) Любое боковое движение ног, а так же движение вперед и назад, которое может быть расценено как шаг, покачивание с пятки на носок допускается.
- 3) Ошибка в принятии вертикального положения (значительный перекося снаряда, снаряд не над головой атлета).
- 4) Не полное выпрямление ног в коленях и рук в локтях, заметное движение снаряда в момент фиксации (отсутствие фиксации снаряда).
- 5) Если атлет не выровнял ноги в линию при фиксации снаряда.
- 6) Опускание (бросок с верхней точки) снаряда на помост без осуществления контроля обеими руками. В случае броска со значительной высоты, сопровождающегося соскакиванием снаряда с подставок, спортсмен получает замечание. Два замечания – отстранение от участия в данных соревнованиях. Непреднамеренный бросок снаряда в случае травмы, потери равновесия и прочих объективных причин не наказывается.

2. Лог-лифт на количество повторов.

- 1) На выполнение подхода отводится 60 секунд. Для выхода на помост и принятия исходного положения 30 секунд. Дается одна попытка.
- 2) Приняв исходное положение, спортсмен кивком или произнеся «Готов/Ready» сообщает о готовности приступить к выполнению упражнения. После чего судья дает команду «Старт/Start». С этого момента начинается отсчет времени на выполнение соревновательного подхода.
- 3) Запрещается выполнять упражнение в отбив, то есть использовать амортизацию специального покрытия.

- 4) Попытка засчитывается по положению снаряда над головой на вытянутых вверх руках в течение одной секунды, стопы на одной фронтальной линии, при этом способ подъёма не учитывается.
- 5) Опускание снаряда должно быть только по команде судьи и "Down/Опустить"
- 6) На помосте всегда должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов.
- 7) Спортсмен может воспользоваться помощью страхующих/ассистентов для приведения снаряда в исходное положение.
- 8) Ассистенты могут оказать помощь атлету в удержании контроля над снарядом, если он споткнулся или потерял равновесие.
- 9) Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
- 10) По решению старшего судьи, атлету может быть предоставлена дополнительная попытка на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистента, секретаря, либо признания судейской ошибки.

Причины, по которым поднятый вес не засчитывается:

- 1) Несоблюдение команд судьи.
- 2) Любое боковое движение ног, а также движение вперед и назад, которое может быть расценено как шаг, покачивание с пятки на носок допускается.
- 3) Ошибка в принятии вертикального положения (значительный перекося снаряда, снаряд не над головой атлета).
- 4) Не полное выпрямление ног в коленях и рук в локтях, заметное движение снаряда в момент фиксации (отсутствие фиксации снаряда).
- 5) Если атлет не выровнял ноги в линию при фиксации снаряда.
- 6) Опускание (бросок с верхней точки) снаряда на помост без осуществления контроля обеими руками. В случае броска со значительной высоты, сопровождающегося соскакиванием снаряда с подставок, спортсмен получает замечание. Два замечания – отстранение от участия в данных соревнованиях. Непреднамеренный бросок снаряда в случае травмы, потери равновесия и прочих объективных причин не наказывается.
- 7) Сильный отбив от подставок, помогающий при начале следующего повторения.
- 8) Отсутствие касания снарядом подставки после завершения повторения.

ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание спортсменов данного потока (одной или нескольких весовых и возрастных категорий, выступающих одновременно) производится за 2 часа до начала соревнований и заканчивается за 30 мин до начала соревнований.
2. Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в присутствии, по меньшей мере, одного представителя организации, проводящей соревнования.
3. Все атлеты обязаны предъявить на взвешивании паспорт или свидетельство о рождении, а также медицинскую страховку, в противном случае эти атлеты не могут пройти процедуру взвешивания. Взвешивание проводится в закрытом помещении, где могут находиться только спортсмен, его тренер и официальные лица организации, проводящей соревнования. Информация о собственном весе и начальном весе снаряда того

или иного спортсмена не может быть обнародована до окончания взвешивания всех атлетов этой категории.

4. Атлеты могут взвешиваться в нижнем белье, а при необходимости и без него. Исключение – носки, их снимать нельзя по соображениям гигиены.

5. Взвешивание должно проводиться официальными лицами организации, проводящей соревнования. Во время взвешивания атлет, сомневающийся в соответствии костюма и персональной экипировки правилам, может обратиться с просьбой провести проверку его экипировки судьями организации, проводящей соревнования.

6. Для установления порядка, на взвешивании должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка определяет очередность выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.

7. На взвешивании каждый атлет должен заявить вес снаряда для начальной попытки. Вес по объективным причинам не может быть ниже, чем вес пустого лог-лифта с замками (вес лог-лифта + 5 кг). Для соревнований по подъему лог-лифта на количество раз вес заявляется организаторами и указывается в Положении для каждой весовой и возрастной категории и не меняется на протяжении соревнований.

8. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Повторное взвешивание 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 обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенное для этой категории время. В противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории.

9. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.

10. Если атлет входит в границы своей весовой категории, он не может быть взвешен повторно.

11. Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания. Однако результат атлета не учитывается при подсчете командных очков.

12. Если вес атлета оказался ниже границ его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Однако результат атлета не учитывается при подсчете командных очков.

13. Собственный вес спортсмена фиксируется с округлением до 0,1 кг.

14. В случае неблагоприятных погодных условий или чрезвычайных ситуаций в районе проведения соревнований, решением технического секретаря или члена жюри время, выделенное для процедуры взвешивания, может быть продлено.

15. Если во время процедуры взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они будут перевзвешены и более легкий спортсмен получит преимущество над более тяжелым. 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.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- 1) Спикер (судья-информатор);
- 2) Контролер времени (секундометрист);
- 3) Секретари;
- 4) Ассистенты на помосте;
- 5) Другие лица, в случае необходимости.

2. Выполнение упражнения:

2.1. Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес лог-лифта не может быть изменен после объявления об установлении его на лог-лифт, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий спортсмен, за исключением редких случаев – если спортсмен или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки. Разрешается две перезаявки веса в последнем подходе в любой момент до вызова атлета на помост. Разрешается перезаявлять вес в последнем подходе на меньший, но не меньше, чем уже установлен на помосте на момент перезаявки.

2.2. Если спортсмены заказали одинаковый вес на попытку, в одном и том же потоке, и подходе, то участник, чей порядковый номер по жеребьевке меньше, выступает первым.

2.3. Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позднее, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные спортсмены. Спортсмен может перезаявить вес в первом подходе один раз.

3. Порядок выполнения попыток

Все первые попытки выполняются в первом раунде, вторые во втором и так далее. Спортсмен может пропустить свою попытку (включая первую), отказавшись от нее, либо не выйдя на помост после вызова, то есть дождавшись истечения лимита времени. В таком случае подход считается неудачным, спортсмен обязан заказать вес на следующую попытку. Если спортсмен этого не сделал, вес остается тот же. Любой из результативных подходов независимо от количества использованных попыток идет в зачет. Дополнительные попытки даются в конце раунда, в случае, если до конца раунда осталось меньше трех участников, даются дополнительные две минуты в конце раунда. После этого атлет (атлеты) вызывается (ются) на помост для выполнения дополнительной (ых) попытки (ок). Если дополнительные попытки даны более, чем одному атлету, первым вызывается тот, кому она дана раньше, потом тот, кому она дана позже и так далее.

4. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками.

Во время соревнований, вес лог-лифта должен быть кратным 2,5 килограммам, за исключением рекордных попыток. В этом случае шаг может быть до 0,5 кг. В случае регистрации нового рекорда вес все равно засчитывается кратный 2,5 кг, округленный в меньшую сторону. При равенстве засчитанных результатов побеждает тот, кто установил рекорд. Если оба спортсмена установили рекорды, но в зачет пошел равный результат, побеждает тот, чей рекорд выше.

5. Ошибки при установке веса на снаряд:

- 1) Если вес снаряда оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то спортсмен может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если спортсмен хочет повторить попытку, это можно сделать в конце раунда.
- 2) Если вес снаряда оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес снаряда может быть уменьшен, если это необходимо для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.
- 3) Если на концах снаряда установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на снаряде или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.
- 4) Если спикер допустил ошибку, объявив вес снаряда больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного, при этом отсчет времени останавливается и спортсмену разрешается выполнение попытки.

6. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован.

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

6.2. Любой действительный судья организации, проводящей соревнования может быть привлечен к дисциплинарной ответственности за непрофессионализм или необъективность.

6.3. Дисциплинарный комитет АРС принимает к рассмотрению все жалобы или заявления, поданные в связи с неэтичными, неправомерными, общественно-опасными действиями участников и организаторов соревнований по подъему лог-лифта и выносит соответствующее Уставу и Положению о Дисциплинарном комитете АРС решение.

СУДЬИ И СУДЕЙСТВО

1. На помосте присутствует судья (по центру, немного левее или правее середины установленного снаряда), старший ассистент и двое боковых ассистентов. К судейству на мировых первенствах могут быть допущены только сертифицированные судьи.
2. Судья отвечает за подачу необходимых сигналов в упражнениях; за информирование спикера и контролера времени о том, что снаряд готов, о подтверждении мировых рекордов и о любых решениях, принятых судьей в ходе соревнований.
3. Ассистенты могут и должны следить за правильностью установки веса на снаряд, чистотой помоста, соблюдением техники безопасности. Они обязаны устанавливать снаряд и подставки в исходное положение к началу следующего подхода. Ассистенты могут оказывать помощь атлету самостоятельно, если существует непосредственная угроза жизни и здоровью атлета, судей, ассистентов, зрителей и проч. Однако в большинстве случаев помощь может быть оказана после команды судьи «Помочь/Help». Неправомерное оказание помощи атлету может быть причиной аннулирования результатов попытки.

Команды:

- команда «Старт/Start» для подъема на количество раз. Дается после принятия атлетом исходного положения. Атлет может приступить к выполнению упражнения

Для лог-лифта как на максимальный вес, так и на количество используются следующие команды:

- «Вес готов/The log-lift is loaded». Команда дается после того, как старший судья удостоверится том, что на снаряде правильный вес, снаряд установлен. После этого участник вызывается ведущим или секретарем на помост.

- Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «Опустить/Down» Команда дается для того, чтобы атлет приступил к опусканию снаряда в исходное положение.

- «Стоп/Stop». Команда дается в том случае, если, на усмотрение судьи, нарушены правила техники безопасности, жизни и здоровью атлета угрожает непосредственная опасность, либо ввиду явной невозможности технически правильно выполнить подход. Судья обязан объяснить участнику, почему остановил его. Участник обязан сойти с помоста.

- «Время/Time». Команда дается в случае окончания время, отведенного на выполнение подхода. Участник обязан покинуть помост.

- «Сойти с помоста/Leave the dais». Команда дается в том случае, если атлет вышел на помост не в свою очередь, до того, как будет установлен вес, либо его поведение или внешний вид не соответствуют Правилам. Участник обязан покинуть помост. После этого он снова вызывается на помост в установленном порядке.

- «Помочь/Help». Команда дается ассистентам для оказания помощи атлету (в тех случаях, когда ситуация связана с непосредственным риском для жизни и здоровья спортсмена, судей, ассистентов, зрителей и проч.)

4. Как только снаряд опущен на помост, судья объявляет свое решение посредством вербальной сигнализации. При этом белый свет соответствует решению “Вес взят”, а красный – решению “Вес не взят”. Боковые ассистенты не должны мешать выполнению упражнению, но они могут выбирать такие места, которые они считают наиболее удобными.

5. Во время соревнований судья посредством ассистентов должен осуществлять постоянный контроль за весом снаряда, соответствующему весу, объявленному спикером.

6. Подходы оцениваются как «Good lift» («Вес взят») и «No lift» («Вес не взят»), а весь ход соревнований отвечает установленным правилам проведения соревнований. Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если во время выполнения подхода становится очевидным, что он неудачен, должна выполняться следующая процедура:

1) Судья может остановить выполнение упражнения исходя из благоразумной осторожности.

2) Перед началом выполнения упражнения судья, если он считает неправильным стартовое положение атлета, может обратить на это внимание.

3) Судья должен незамедлительно указывать на нарушение и объяснить его суть атлету или его тренеру.

4) Если до начала выполнения упражнения судья обнаружит очевидное нарушение правил в отношении формы и персональной экипировки, он должен обратить на это внимание атлета или его тренера. Обнаружив такие нарушения, судья может принимать самостоятельные действия. Если такое нарушение будет признано в качестве незначительной ошибки или оплошности, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки. Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Решение о квалификации нарушения со стороны атлета и исполнения санкций к нему остаются на усмотрение судьи.

7. Умышленные нарушения:

7.1. Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:

1) Использование более чем одного трико или запрещенного комбинезона, предназначенного для приседания или тяги.

2) Использование более чем одной майки или запрещенной майки для жима лежа.

3) Использование более чем одной пары трусов.

4) Использование более чем одной пары наколенников или налокотников.

5) Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.

7.2. Незначительные нарушения или оплошности:

1) Носки, соприкасающиеся с коленными бинтами.

- 2) Использование налокотников или наколенников, длина которых незначительно превышает установленные размеры.
- 3) Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела, которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.
- 4) Иные подобные нарушения.

7.3. 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.

7.4. 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 ассистентов от подготовки снаряда к выполнению подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.

7.5. Ни при каких условиях судья не должен подавать другие знаки после начала выполнения подхода, за исключением случаев, когда того требует обеспечение безопасности спортсмена.

7.6. Судья может советоваться с ассистентами, членами жюри, или иными официальными лицами, если это необходимо в ходе соревнований.

7.7. После соревнований судья должен подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется его подпись.

7.8. Судья должен быть одет следующим образом:

- 1) Зима: темно-синий блейзер или кардиган с судейской эмблемой на левой стороне груди (кармане) и брюки с белой рубашкой и галстуком. Возможна белая рубашка-поло.
- 2) Лето: белая рубашка и брюки. Возможен галстук. Возможна белая рубашка-поло.

СТРАХОВАНИЕ

АРС и организации, признающие данные Правила, не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований. Доказательством страхования является страховой полис, полученный на время соревнований. АРС рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований. Наличие страхового медицинского полиса должно быть прописано в Положении о соревнованиях как обязательное условие для участия.

САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Для включения в Календарь соревнований АРС, признания результатов, присвоения разрядов и званий организатор соревнований должен не позднее, чем за три (3) месяца (желательно до 15 ноября текущего года для включения в календарь на следующий год) подать заявку на проведение соревнований в Президиум АРС в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение 7 рабочих дней будет получен обоснованный ответ и оказана консультативная и организационная помощь в случае положительного ответа.

Присутствие представителя или доверенного лица от АРС является обязательным, расходы по командированию (проезд, питание, проживание) организатор берет на себя.

Все участники обязаны внести годовой взнос 1000 руб. в АРС.

ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

- 1) Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными со всеми спортсменами.
- 2) Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей спортсменов.
- 3) Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.
- 4) Организаторы соревнований не могут оскорбительно выражаться и в грубом тоне разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или зрителями.
- 5) Организаторы соревнований в течении 30 суток должны предоставить в Президиум АРС копию протокола соревнований по почте или по электронной почте.
- 7) Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей. Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.
- 8) Звучание музыки не должно мешать выступлениям спортсменов и работе судей.
- 9) Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте. Спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.
- 10) Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания. Желательно также предоставить регламент/график соревнований тренерам/представителям команд.
- 11) Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.

12) Организаторы соревнований должны обеспечить магнием спортсменов в разминочном зале и на помосте.

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

**Данные правила действуют до 1 января 2018 года*