

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМЛИФТИНГУ**



**«СОЮЗ АРМЛИФТЕРОВ РОССИИ»**

*РЕДАКЦИЯ 2017*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	3
<b>ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ</b> .....	5
<b>ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ</b> .....	6
<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	9
<b>И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ</b> .....	9
<b>ВЗВЕШИВАНИЕ</b> .....	14
<b>ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	16
<b>СУДЬИ</b> .....	23
<b>СТРАХОВАНИЕ</b> .....	27
<b>САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	28
<b>ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	29
<b>НОРМАТИВЫ</b> .....	31

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

«Союз армлифтеров России» признает следующие упражнения в соревнованиях по армлифтингу:

Rolling Thunder

Apollon's Axle

Silver Bullet

Hub

Excalibur

Two handed pinch grip block

### 1. Санкционирование соревнований и их результатов

«Союз армлифтеров России» признает только те результаты в армлифтинге, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях.

Спортивная федерация «Союз армлифтеров России» регистрирует рекорды России и рекорды регионов России по армлифтингу. Определение веса на снаряде на всех соревнованиях осуществляется в килограммах.

### 2. Возрастные категории:

Мужчины/Женщины:

ЮНИОРЫ/КИ с 13 до 23 лет (включительно).

ОТКРЫТАЯ с 24 до 39 лет (включительно).

ВETERАНЫ

с 40 до 49 лет(включительно);

с 50 до 59 лет(включительно);

с 60 лет и старше.

По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста в 13 лет ко

дню проведения соревнований. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.

### 3. Весовые категории:

Юниоры: 70 кг., 80 кг., 90 кг., 100 кг. и свыше 100 кг.

Мужчины: 70 кг., 80 кг., 90 кг., 100 кг., 110 кг, 125 кг. и свыше 125 кг.

Ветераны: 90 кг. и свыше 90 кг.

Женщины: 52 кг., 60 кг., 75 кг. и свыше 75 кг.

Примечание: На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных и весовых категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов.

### 4. Состав команд для участия в соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда может представить минимум семь (7) 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.

### 5. Подсчет командных очков

Командные очки начисляются только за первые десять 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 только одной из трех команд, набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных командами двух стран, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и так далее мест.

## **ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**

### **1. Помост**

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения.

Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме спортсмена, ассистентов, судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами. На всех мастерских, национальных и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т.п.

### **2. Диски**

Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов.

Все диски необходимо установить лицевой стороной вверх. В упражнении Apollon's Axle самые тяжелые диски должны быть установлены на снаряд лицевой стороной внутрь, остальные наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру снаряда), а более легкие диски к краю.

### **3. Световая 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**

Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена и его тренера.

Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за один час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований.

В случае установления нового рекорда центральный судья обязан немедленно, сразу же после подхода, проверить экипировку атлета, вес снаряда и оборудование на помосте. В случае использования атлетом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка также считается неудачной.

### **1. Трико**

Обязательно надевать трико неподдерживающего типа. Он должен быть изготовлен из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20 %) или хлопка-эластика (максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки.

Лямки трико должны быть надеты на плечи во время выполнения всех упражнений.

Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

Оно должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки).

Использование трико с рукавами, молниями или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

### **2. Футболка**

Под трико необходимо надевать футболку (типа полурукавки, известной под названием «Т-шёрт»), 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 трико.

Пояс изготавливается из кожи, винила или иного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

Снаружи или внутри пояса не должно быть дополнительных мягких прокладок, вставок, скреплений или других элементов из какого-либо другого материала.

Пряжка должна крепиться к одному концу пояса с помощью кнопок, заклепок или пришивания, обеспечивающим безопасное применение пояса.

Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или пряжку со специальным рычажным или храповым замком.

На поясе допустимо размещать любые надписи или рисунки, не несущие оскорбительного характера и не дискредитирующие спорт.

Допустимые параметры пояса:

- ширина пояса – максимум 10 см.
- толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
- внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
- наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
- ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
- расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 15 см.

### 4. Обувь

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев.

### 5. Бинты на запястья, налокотники

Запрещены к использованию на помосте, во время выполнения упражнения любые повязки, налокотники, бинты на запястья. Возможность использование тейпов спортсмен обязан согласовать с главным судьей соревнований.

#### 6. Общие требования

- а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.
- б) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая сухую и жидкую магнезию, сухой и жидкий мел, тальк, канифоль, или детская присыпка.
- в) Порошок должен использоваться только в зоне помоста.



## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

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

### **Rolling Thunder.**

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

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

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

### **Apollon's Axle.**

Снаряд располагается горизонтально перед атлетом. Атлет встает лицом к передней части помоста. Снаряд должен быть поднят с применением «прямого хвата». Допускается использование, как классического варианта тяги Apollon's Axle, так и в стиле «сумо». Атлет поднимает снаряд вверх, до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Допускается остановка в движении, но

не допускается движение снаряда вниз. По окончании подъема, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи расправлены, атлет должен занять вертикальное положение.

Атлет должен находиться в вертикальном положении с отведенными назад плечами и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команды центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «Down» («Опустить»).

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

Причины, по которым вес не может быть засчитан:

1. Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с развернутыми плечами и выпрямленными коленями
3. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
4. Опускание снаряда до получения команды центрального судьи.
5. Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание снаряда из рук.

### **Hub.**

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх любой рукой до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Пальцы атлета (все, кроме мизинца) должны быть расположены на снаряде вертикально. При подъеме допускается небольшое смещение вертикального положения пальцев. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или любой части тела атлета, а также не допускается упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.).

По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»).

После этого атлет должен опустить снаряд на помост, контролируя его рукой.

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

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

### **Excalibur.**

Атлет располагается лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх любой рукой до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела атлета, а также не допускается упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.).

По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»). После этого атлет должен опустить снаряд на помост, контролируя его рукой.

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

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

### **Two handed pinch grip block.**

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

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

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

### **Silver Bullet.**

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

Если спортсмену не удалось с первой попытки зафиксировать надёжно пулю в эспандере, он имеет право сбросить её. В этом случае ему будет предоставлена вторая попытка. Время останавливается, когда судья фиксирует падение пули.

Причины, по которым судья может остановить секундомер во время выполнения атлетом упражнения:

1. Неправильно установлена (зажата) пуля в эспандере
2. Пуля не находится в вертикальном положении.
3. Рука спортсмена не находится в горизонтальном положении
4. Любое касание пули ладонью либо пальцами во время выполнения упражнения

## **ВЗВЕШИВАНИЕ**

Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное взвешивание продолжается минимум полтора часа. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров. Все спортсмены соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного сертифицированного судьи спортивной федерации «Союз армлифтеров России».

Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо.

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

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

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. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Сверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 100 грамм. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.

Участники возрастных категорий «Юниоры», «Ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «Открытая» без дополнительного взвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

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

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- 1) Спикер (судья-информатор);
- 2) Технический секретарь;
- 3) Контролер времени (секундометрист);
- 4) Судьи при участниках;
- 5) Секретари;
- 6) Ассистенты на помосте;
- 7) Другие лица, в случае необходимости.

2. Обязанности официальных лиц:

2.1. Спикер (судья-информатор):

Отвечает за квалифицированное ведение соревнований. Должен выполнять следующие обязанности:

- выступает в роли ведущего, располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке. Работает с протоколом или карточками участника.
- объявляет вес, требуемый для очередного подхода, фамилию и имя атлета.
- анонсирует порядок выхода трех следующих спортсменов, чтобы те готовились к выходу на помост.
- когда вес установлен и помост готов для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору) командой «вес готов», который, в свою очередь, незамедлительно вызывает атлета на помост. Когда комментатор (диктор) объявляет, что вес установлен, считается, что атлету предоставлен подход, при этом включается таймер отсчета времени отведенного на выполнение подхода. Вес, подготовленный для выполнения попытки, объявленный комментатором, должен быть отражен на информационном табло, вместе с указанием фамилии атлета и его весом.

2.2. Технический секретарь:



- формирует состав жюри, судей и других официальных лиц соревнований, график их работы.
- если полное жюри из трех человек не требуется, он может один быть ответственным за соблюдением правил САР. Если технический секретарь отсутствует на соревновании, то официальное лицо самого высшего статуса должно выполнять его обязанности.
- должен взаимодействовать со всем персоналом соревнований, с судьями и спортсменами, решать любые спорные вопросы, ссылаясь на технические правила.
- проверять и контролировать соблюдение технических требований к проведению турниров САР, наличие всей необходимой на турнире документации.
- отвечает за регистрацию рекордов и сбор информации для подготовки документов.

### 2.3. Контролер времени (хронометрист):

- отвечает за точное ведение промежутков времени между объявлениями о том, что помост готов и спортсмен начинает выполнять свою попытку.
- отвечает за отсчет времени, когда это требуется по правилам, например, когда спортсмен после завершения попытки должен покинуть помост в течение 30 секунд. Единственное исключение, если судья проверяет экипировку спортсмена, после установления нового рекорда. После того, как таймер был запущен, он может быть остановлен только по истечению времени, данного спортсмену на выполнение попытки или по команде главного судьи. После команды "Вес готов" спортсмену дается одна минута, чтобы начать выполнение упражнения. Если спортсмен не выполняет эти требования в течении отведенного срока хронометрист объявляет "Время". Попытка в таком случае не засчитывается и объявляется "Вес не взят" (Nolift). Главный судья выносит окончательное решение после команды хронометриста "Время", спортсмен нарушил временное ограничение.

### 2.4. Судьи при участниках:

- отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров для очередного подхода и немедленную передачу этих данных комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.
- осуществляют контроль за соблюдением правил экипировки в зоне разминки. При выявлении попытки нарушить требования к экипировке необходимо

немедленно указать на это участнику, нарушающему правила или его представителю. Если это невозможно, тогда сообщить об этом главному судье или старшему судье на помосте.

## 2.5. Секретари:

- отвечают за правильное ведение в специальной программе или на бумажных носителях: взвешивания и регистрации участников, соревнований, фиксацию всех результатов, и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей.

- осуществляют подготовку церемонии награждения. Распечатку грамот призеров личного, абсолютного и командного первенств. По мере возможности функции Комментатора и Секретаря должны быть распределены между несколькими официальными представителями.

## 2.6. Страхующие (ассистенты):

- отвечают за установку веса объявленного диктором, очистку снаряда, соревновательного оборудования или помоста по указанию старшего судьи. Все ассистенты должны работать слаженно, как команда, и должны быть опрятно одеты в чистую одинаковую форму, в том числе в турнирные футболки. Все ассистенты должны сообщать главному или старшему судье о любых неисправностях в оборудовании, чтобы они могли оценить проблему и принять необходимые меры, чтобы её решить.

## 2. Правило подходов.

2.1. По правилам федерации «Союз армлифтеров России» каждому атлету предоставляется три соревновательных подхода к заявленному им самим весу. Это правило действует для всех упражнений, кроме Silver Bullet, в котором спортсмен выполняет только один подход.

Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов секретарем. После выполнения подхода у атлета есть одна минута для заказа веса следующего подхода.

Вес в каждом последующем подходе должен постепенно повышаться и должен вноситься в соответствующую клетку карточки подходов или заказать секретарю в течение одной минуты. Ответственность за заявку веса на следующий подход в

течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. В третьем подходе допускается двеперезаявки веса снаряда, причем как в большую, так и в меньшую стороны, но не меньший вес, выполненный в предыдущем подходе, это должно быть сделано до вызова атлета на помост.

Когда в соревновательном потоке 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

Если группа состоит менее чем из 6 атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах – 1 минута, при четырех – 2, при трех – 3. Максимально возможное время для отдыха – 3 минуты.

2.2. Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступить первым. Вес снаряда не может быть изменен после объявления об установлении его на снаряд, 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.

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

2.4. 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. Количество перезаявок не ограничено

### 3. Порядок выполнения попыток

Спортсмен не может выполнить второй подход, не выполнив перед этим первый подход; третьему подходу должен предшествовать второй подход. Все первые попытки должны быть выполнены в первом раунде, все вторые во втором, все третьи – в третьем.

Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих, из них результативным (зачетным) должен быть третий подход.

Четвертая попытка может быть разрешена Главным судьёй / организаторами соревнований только для установления рекорда.

#### 4. Порядок увеличения веса между удачными попытками

Во время соревнований, вес снаряда должен быть кратным 2,5 килограммам в упражнениях Rolling Thunder, Apollon's Axle, Silver Bullet, Excalibur, Two handed pinch grip block и кратным 1,25 килограммам в упражнении Hub. В попытках установить рекорды, вес снаряда должен быть увеличен как минимум на 0,5 килограмм по сравнению с существующим рекордом. Это увеличение веса должно быть осуществлено в установленном порядке проведения соревнований и порядка увеличения веса.

Ошибки при установке веса на штангу:

- 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 спикер допустил ошибку, объявив вес снаряда больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на снаряде должен быть уменьшен до заказанного и спортсмену разрешается выполнение попытки.

#### 5. Порядок награждения.

5.1. Все атлеты обязаны присутствовать на церемонии награждения, в случае отсутствия спортсмена, выдача награды не гарантируется.

5.2. Абсолютный победитель определяется по максимальному поднятому весу.

#### 6. Требования для регистрации рекордов

6.1. Соревнования должны быть санкционированы спортивной федерацией «Союз армлифтеров России».

6.2. Все судьи на помосте должны быть сертифицированными судьями спортивной федерации «Союз армлифтеров России».

6.3. Национальные рекорды могут быть установлены на любых санкционированных мастерских соревнованиях, при условии присутствия на соревнованиях всех сертифицированных судей спортивной федерации «Союз армлифтеров России» (минимум один из них международной или национальной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды

6.4. Спортсмен / тренер спортсмена / официальный представитель команды должен заполнить форму регистрации рекорда. Форма должна быть полностью заполненной, и отослана посредством онлайн заявки оформленной на официальном сайте спортивной федерации «Союз армлифтеров России» <http://russia-armlifting.ru> на протяжении 30 суток по окончании соревнований.

7. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован

7.1. 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 судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу спортивной федерации «Союз армлифтеров России», 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 Президентом спортивной федерации «Союз армлифтеров России»,

7.2. Любой действительный судья спортивной федерации «Союз армлифтеров России» может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого-либо спортсмена

7.3. Если спортсмен/представитель наносит физический вред должностному лицу соревнований, спортсменам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной

форме сообщить об этом Президенту спортивной федерации «Союз армлифтеров России» с указанием фамилии участников инцидента.

# **СУДЬИ**

## 1. Судьи на помосте

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

## 2. Обязанности центрального судьи

Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения упражнения.

## 3. Расположение судей на помосте

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора.

## 4. Специфика судейства судей

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

## 5. Обязанности судей

До соревнований:

- 1) Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.
- 2) Диски и оборудование должны отвечать требованиям к весу, и должны быть проверены на соответствие правилам на протяжении 12 месяцев до начала соревнований.
- 3) Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.

4) Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.

На протяжении соревнований:

1) Проверять вес, установленный на снаряде, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером.

2) На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности экипировки (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими), должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку спортсмена. Если обнаружено нарушение относительно экипировки спортсмена, спортсмен будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, спортсмен получает предупреждение.

Примечание: Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

6. Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения

Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов. Любой спортсмен имеет право подать жалобу в письменном виде президенту спортивной федерации «Союз армлифтеров России» относительно нарушений, которые он заметил, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы этой организацией. Руководство спортивной федерации «Союз армлифтеров России» обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

7. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений

Спортсмен или его тренер, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незачета подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований. В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом



спортсмен или его представитель передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 рублей. В случае признания жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного подхода осталось три выступления других спортсменов или менее, равно, как и атлет, подавший апелляцию, выступал последним в подходе, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв три минуты). Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит. В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео однозначно и безошибочно нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсменов не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

#### 8. Влияние одного судьи на решение другого судьи

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

#### 9. Общение судей

Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению соревнований. Спортсмен не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований. Все недоразумения трактуются в его пользу. Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейская комната).

#### 10. Внешний вид судьи

Мужчины:

Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Союз армлифтеров России» на левой стороне груди (кармане), брюки с белой рубашкой. Возможна белая рубашка – поло.

Летом – белая рубашка и серые брюки, допускается галстук. Возможна белая рубашка – поло.

Женщины:

Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Союз армлифтеров России» на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло. Летом – платье, юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

#### 11. Права должностных лиц спортивной федерации «Союз армлифтеров России»

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

Наблюдательный совет принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности спортивной федерации «Союз армлифтеров России». Судейская коллегия отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Судейская коллегия, совместно с организаторами соревнований, проводит инструктажи судей, назначенных на судейство соревнований по армлифтингу.

Организаторы соревнований ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований. Организатор соревнований также входит в состав любой комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности Президенту спортивной федерации «Союз армлифтеров России».

## **СТРАХОВАНИЕ**

«Союз армлифтеров России» не обеспечивает спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. «Союз армлифтеров России» 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.

«Союз армлифтеров России» рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на сумму 500\$ на каждый день проведения соревнований.

## **САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Для получения санкции на проведение соревнований по версии спортивной федерации «Союз армлифтеров России», организатор соревнований должен не позднее, чем за три месяца, подать заявку на проведение соревнований в спортивную федерацию «Союз армлифтеров России» в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти дней Президент спортивной федерации «Союз армлифтеров России» обязан дать ответ.

На усмотрение президента спортивной федерации «Союз армлифтеров России», организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) спортивной федерации «Союз армлифтеров России» на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель спортивной федерации «Союз армлифтеров России» покинет место проведения соревнований.

## **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 выслать Президенту спортивной федерации «Союз армлифтеров России» копию протокола соревнований по почте или по электронной почте.
- 6) Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.
- 7) 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 Главным 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 магниезией спортсменов в разминочном зале и на помосте.
- 13) На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на

национальном языке. На территории Российской Федерации могут применяться следующие аналогичные команды: «Down» - команда «Опустить».

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.

## **НОРМАТИВЫ**

1. Звание Элита России и Мастер спорта международного класса по армлифтингу и ниже присваивается на Чемпионатах и Кубках России, всероссийских мастерских турнирах и территориальных соревнованиях, при условии выполнений Нормативов по армлифтингу.
2. Звание Мастер спорта по армлифтингу и ниже присваивается на мастерских турнирах, региональных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнений Нормативов по армлифтингу.
3. Разряды КМС, 1, 2 и 3 спортивный разряд по армлифтингу присваиваются на городских, районных или внутриклубных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнений Нормативов по армлифтингу.