

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМЛИФТИНГУ**

(ПРИЛОЖЕНИЕ К ТЕХНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ ЛИГИ МИРОВОЙ СИЛЫ «WPL»)

Редакция 2019 г.

Редакция 2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ДИСЦИПЛИНЫ.
2. ВОЗРАСТНЫЕ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ.
3. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ.
4. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.
5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.
6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.
   1. АПОЛЛОН АКСЕЛЬ.
   2. ХАБ.
   3. РОЛИНГ ТАНДЕР.
   4. ПИНЧ-БЛОК.
   5. ЛИТЛ БИГ ХОРН.
   6. СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ.
   7. САКСОН БАР.
   8. ЭСКАЛИБУР.
   9. ГРИПП БОЛ.
7. ВЗВЕШИВАНИЕ.
8. СУДЕЙСТВО.
9. РЕКОРДЫ И ИХ ФИКСАЦИЯ.
10. МНОГОБОРЬЕ - ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.
11. СЕРТИФИКАЦИЯ НА ОБОРУДОВАНИИ IRONMIND.
12. **ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ДИСЦИПЛИНЫ.**

**WPL** проводит следующие виды соревнований по армлифтингу:

-Чемпионаты Мира;

-Чемпионаты Европы;

-Чемпионаты Украины, в том числе открытые;

-Международные турниры;

-Региональные турниры;

-Коммерческие турниры;

-Мемориалы.

Соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

**WPL** признает следующие дисциплины армлифтинга:

- Аполлон аксель;

- Хаб;

- Ролинг тандер;

- Пинч-блок;

-Литл биг хорн;

- Сильвер буллет;

- Саксон бар;

- Эскалибур;

- Грипп бол.

Соревнования проводятся как в отдельных дисциплинах, так и в многоборье. Дисциплины, входящие в состав многоборья, определяются положением о соревнованиях.

1. **ВОЗРАСТНЫЕ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ.**

**Возрастные категории (мужчины и женщины):**

Дети с 8 до 12 лет (включительно)

Юноши, девушки: с 13 до 18 лет (включительно);

Юниоры, юниорки: с 20 до 23 лет (включительно);

Открытая: с 24 до 39 лет (включительно)

Sub Masters с 33 до 39 лет (включительно)

Ветераны М-1 с 40 до 44 лет (включительно)

М-2 с 45 до 49 лет (включительно)

М-3 с 50 до 54 лет (включительно)

М-4 с 55 до 59 лет (включительно)

М-5 с 60 и старше

MPF дивизион военные действующие лица или в отставке

Участники младше 14 лет допускаются при персональном рассмотрении кандидатуры спортсмена организаторами соревнований. Обязательным условием является письменное соглашение родителей на участие в соревнованиях или присутствие одного из родителей непосредственно на соревнованиях.

В открытой возрастной категории может выступать спортсмен любого возраста по желанию.

**Весовые категории.**

Дети 60 кг +60

Юноши: -80 кг., +80 кг.

Девушки: -60 кг., +60 кг.

Юниоры: -70 кг., -80 кг., -90 кг., -100 кг., +100 кг.

Юниорки: -60 кг., -70 кг., +70 кг.

Мужчины: -70 кг., -80 кг., -90 кг., -100 кг., -110 кг, +110 кг.

Женщины: -60 кг., -70 кг., -80 кг., +80 кг.

Ветераны (мужчины): -90 кг., +90 кг.

Ветераны (женщины): -70 кг., +70 кг.

В упражнении «СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ» нет весовых категорий, но есть выбор № эспандера.

Юноши-№1 и №2.

Девушки №S и №Т.

Юниоры и ветераны мужчины №2 и №3.

Юниорки и ветераны женщины №Т и №1.

Опен мужчины №3 и №4.

Опен женщины №1 и №2.

**Примечание:** На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение весовых категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов. Определяется положением о соревнованиях.

1. **ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ.**

**Помост.**

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,5х2,5м. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру лентой. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме атлета, ассистентов и судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.

Диски.

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

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).

В качестве исключения разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета. Либо большой палец вверх («засчитано») и большой палец вниз, («не засчитано»).

**Таймер.**

Таймер (секундомер) используется для установки лимита времени, после вызова спортсмена на помост и до начала выполнения упражнения.

Таймер должны располагаться в пределах общей видимости судей на помосте, секретаря, жюри, зрителей и спортсменов в зоне выхода на помост. Необходимо иметь информационное табло, на котором виден обратный отсчет времени отведенного на выход спортсмена.

На соревнованиях используется оборудование фирмы «IRONMIND» в упражнениях АПОЛОН АКСЕЛЬ, ХАБ, РОЛИНГ ТАНДЕР, ПИНЧ-БЛОК, ЛИТЛ БИГ ХОРН, СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ. При этом снаряды РОЛИНГ ТАНДЕР и эспандеры СоС должны быть новыми и распечатываться в присутствии официальных лиц с видеосъемкой данного процесса.

В упражнениях САКСОН БАР, ЭСКАЛИБУР, ГРИПП БОЛ используется оборудование фирмы «МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА».

На региональных турнирах могут использоваться аналоги вышеперечисленного оборудования, за исключением эспандеров. Но эспандеры могут быть б/у.

1. **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. На любом предмете личной экипировки запрещены надписи оскорбительного характера, противоречащие духу спортивного мероприятия. 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.

**Трико.**

Комбинезон 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 комбинезона должны быть надеты на плечи. Комбинезон может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Он должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Использование трико с молниями, рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

Как альтернатива разрешено одевать спортивные брюки или шорты, но при этом они обязательно должны плотно облегать ноги.

**Футболка.**

Футболка должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Футболка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Также можно одевать безрукавку или майку.

Если спортсмен выступает в трико, то футболка не является обязательным элементом одежды. В случае использования в одежде брюк или шорт – одевание футболки обязательно.

**Обувь.**

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

Носки-Гетры.

Носки либо гетры не имеют ограничений кроме как, но при этом не должны касаться колена. В упражнениях АА и СБ использование гетр обязательно.

Пояс (ремень).

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

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

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.

Допустимые параметры пояса для армлифтинга:

-ширина пояса – максимум 10 см.

-толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.

-ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.

**Бинты, налокотники, прочие атрибуты.**

Запрещены к использованию во время выполнения упражнения любые повязки, бинты на запястья.

Налокотники разрешены. Наколенники разрешены.

Запрещены любые предметы на предплечьях, кистях и пальцах (часы, браслеты, кольца и т.п.).

Разрешено использовать в одежде головные уборы, очки.

Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или жюри. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать снаряд в руке.

С разрешения судей или жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные части тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но, ни при каких условиях они не должны обматываться вокруг ладони.

**Общие требования.**

Запрещено использовать личные средства, повышающие «цепкость» рук. Допустимо использование только предоставленной организаторами магнезии.

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

**Соревнования могут проводиться по двум системам: «РАУНД» и «НА ВЫБЫВАНИЕ».**

Система «раунд».

Каждому атлету предоставляется три соревновательных подхода к заявленному весу. Это правило действует для всех упражнений, кроме СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ, в котором спортсмен выполняет только один подход.

Во время взвешивания (разминки), атлет или его тренер должны заявить начальные веса. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов секретарем.

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. Спикер должен объявить. Когда останется 1 мин. до окончания приема перезаявок. Количество перезаявок не ограничено.

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.

Если в течение этой минуты вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг, (исключение упр. ХАБ и ПИНЧ БЛОК), в них добавляется 1,25 кг. к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение отпущенной для этого одной минуты, то в таком случае для следующего подхода атлету будет установлен вес штанги, равный весу, заказанному в предыдущем подходе.

Перезаявлять вес на второй подход запрещено.

В последнем подходе допускается неограниченное число перезаявок 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.

Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать 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.

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

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.

**Система «поток на выбывание».**

Определяется минимальный вес в упр., с которого стартуют спортсмены. Первый вес должны выйти и поднять все без исключения. Далее идет добавление веса к снаряду от 1,250 до 10 кг., на усмотрение главного судьи соревнований. Причем чем меньше остается спортсменов, тем меньший шаг делается в упражнении. Спортсмены все, согласно жеребьевке, вызываются на помост. Спортсмен может выйти и поднять снаряд, а может пропустить подход, сигнализируя об этом секретарю/спикеру соревнований. Количество подходов и пропусков подходов не ограничено. Если спортсмен вышел и не справился с весом, он выбывает из дальнейшей борьбы. В зачет идет последний удачный подход. В итоге остается один, сильнейший спортсмен. Он может еще заказать один подход только для установления рекорда.

**Ошибки при установке веса на штангу.**

Во время каждого раунда вес снаряда постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок.

Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход.

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.

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 в конце раунда.

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

**Награждение и определение победителя.**

Все атлеты обязаны присутствовать на церемонии награждения. В случае отсутствия спортсмена выдача награды не гарантируется.

Победитель в личном зачете в каждой весовой категории определяется по наибольшему поднятому весу. Если два или более спортсменов показывают одинаковый результат, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковый результат, проводиться процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче.

Абсолютный победитель определяется по максимальному поднятому весу.

1. **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.**
2. **АПОЛЛОН АКСЕЛЬ.**

Снаряд располагается горизонтально перед атлетом. Атлет встает лицом к передней части помоста. Снаряд должен быть поднят с применением «прямого хвата». При этом большой палец должен обхватывать гриф. Хват «в замок» запрещен. Допускается использование, как классического варианта тяги так и в стиле «сумо». Атлет поднимает снаряд вверх, до того момента, пока 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.

Любой отрыв снаряда от помоста считается попыткой. При неудачном подъеме атлет не теряет право на последующие попытки.

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

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

Ошибка в принятии вертикального положения с развернутыми плечами и выпрямленными коленями.

Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

Опускание снаряда до получения команды центрального судьи.

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

Неправильный захват снаряда.



1. **ХАБ.**

Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на все следующие подходы.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента пока атлет не примет бесспорно финальную позицию. Расстояние между внутренними рантами обуви должно быть не более 80 см.

Пальцы атлета (все, кроме мизинца) должны быть расположены на снаряде вертикально, до горизонтального ограничителя. При подъеме допускается небольшое смещение вертикального положения пальцев.

Во время подъема снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз.

На всем протяжении движения снаряд и рабочая рука не должны касаться ног или туловища атлета.

Свободная рука не должна касаться тела атлета.

В финальной позиции колени должны быть полностью выпрямлены. Спина должна быть полностью выпрямлена, допускается лишь незначительное «зависание» рабочего плеча вперед. Рабочая рука может быть как в выпрямленном, так и в согнутом в локте положении.

Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и отчетливой команды «даун» («опустить»). После команды атлет должен опустить вес на помост, контролируя его рабочей рукой.

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

Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

Неправильный захват снаряда.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

Касание свободной рукой любой части тела атлета.

Упор снаряда или рабочей руки во время подъема в любую часть тела атлета.

Неполное выпрямление коленей или спины в финальной позиции.

Опускание снаряда на помост без контроля рабочей рукой.



1. **РОЛИНГ ТАНДЕР.**

Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на все следующие подходы.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента пока атлет не примет бесспорно финальную позицию. Расстояние между внутренними рантами обуви должно быть не более 80 см.

В первой трети движения снаряд не должен касаться ног или туловища атлета.

Рабочая часть Ролинга (сама вращающаяся ручка) должна быть практически параллельна полу.

Большой палец должен обхватывать снаряд. Хват «в замок» запрещен.

Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение его вниз. Свободная рука не должна касаться тела атлета.

Нельзя касаться рукой невращающихся частей снаряда.

В финальной позиции колени должны быть полностью выпрямлены. Спина должна быть полностью выпрямлена, допускается лишь незначительное «зависание» рабочего плеча вперед. Рабочая рука может быть как в выпрямленном, так и в согнутом в локте положении.

Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и отчетливой команды «даун» («опустить»). После команды атлет должен опустить вес на помост, контролируя его рабочей рукой.

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

Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

Неправильный захват снаряда.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

Касание свободной рукой любой части тела атлета.

Упор снаряда или рабочей руки в первой трети движения в любую часть тела атлета.

Неполное выпрямление коленей или спины в финальной позиции.

Опускание снаряда на помост без контроля рабочей рукой.

Касание рукой неподвижных частей снаряда.



1. **ПИНЧ-БЛОК.**

Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на все следующие подходы.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента пока атлет не примет бесспорно финальную позицию. Расстояние между внутренними рантами обуви должно быть не более 80 см.

Снаряд берется в одну из рук «щипковым хватом», при этом пальцы не должны касаться нижней, горизонтальной поверхности снаряда.

Во время подъема снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз.

На всем протяжении движения снаряд и рабочая рука не должны касаться ног или туловища атлета.

Свободная рука не должна касаться тела атлета.

В финальной позиции колени должны быть полностью выпрямлены. Спина должна быть полностью выпрямлена, допускается лишь незначительное «зависание» рабочего плеча вперед. Рабочая рука может быть как в выпрямленном, так и в согнутом в локте положении.

Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и отчетливой команды «даун» («опустить»). После команды атлет должен опустить вес на помост, контролируя его рабочей рукой.

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

Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

Неправильный захват снаряда.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

Касание свободной рукой любой части тела атлета.

Упор снаряда или рабочей руки во время подъема в любую часть тела атлета.

Неполное выпрямление коленей или спины в финальной позиции.

Опускание снаряда на помост без контроля рабочей рукой.



1. **ЛИТЛ БИГ ХОРН.**

Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на все следующие подходы.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента пока атлет не примет бесспорно финальную позицию. Расстояние между внутренними рантами обуви должно быть не более 80 см.

Снаряд берется в одну из рук вертикальным поддерживающим хватом. Запрещено касаться пальцами нижнего края снаряда.

Во время подъема снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз.

В первой трети движения снаряд и рабочая рука не должны касаться ног или туловища атлета.

Свободная рука не должна касаться тела атлета.

В финальной позиции колени должны быть полностью выпрямлены. Спина должна быть полностью выпрямлена, допускается лишь незначительное «зависание» рабочего плеча вперед. Рабочая рука может быть как в выпрямленном, так и в согнутом в локте положении.

Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и отчетливой команды «даун» («опустить»). После команды атлет должен опустить вес на помост, контролируя его рабочей рукой.

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

Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

Неправильный захват снаряда.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

Касание свободной рукой любой части тела атлета.

Упор снаряда или рабочей руки в первой трети движения в любую часть тела атлета.

Неполное выпрямление коленей или спины в финальной позиции.

Опускание снаряда на помост без контроля рабочей рукой.



1. **СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ.**

Для проведения соревнований должен быть использован оригинальный эспандер Captains of Crush от IronMind.

Снаряд «Серебряная пуля» должен быть оригинальным от IronMind.

К» Серебряной пуле» крепится груз массой 2,5кг. Груз может быть оригинальным от IronMind, либо диск, весом точно 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. Сгиб руки в локте разрешен, при условии сохранения вертикального положения снаряда в руке.

Как только пуля заняла правильное положение в эспандере, звучит команда «старт-тайм» и судья включает секундомер. Время фиксируется и произносится судьей вслух каждые 5 секунд.

Если спортсмену не удалось с первой попытки зафиксировать надёжно пулю в эспандере, он имеет право сбросить её. Но только если прошло менее 5 секунд. В этом случае ему будет предоставлена вторая попытка.

Время останавливается, когда судья фиксирует падение пули. Звучит команда «стоп-тайм».

Если атлет по ходу упражнения нарушает правила (задирает вверх или опускает вниз кисть, наклоняет ее вправо-влево) таким образом, способствуя ее удержанию в эспандере, звучит команда судьи «кисть». Атлет должен немедленно исправить ситуацию. При третьем замечании «кисть», звучит команда «стоп-тайм» и время останавливается.

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

Не правильно установлена (зажата) пуля в эспандере

Пуля не находится в вертикальном положении.

Рука спортсмена не находится в горизонтальном положении

Любое касание пули ладонью либо пальцами во время выполнения упражнения

Диск касается тела спортсмена.

Вторая рука касается снаряда или тела спортсмена.



1. **САКСОН БАР**

Снаряд располагается горизонтально перед атлетом. Атлет встает лицом к передней части помоста. Снаряд должен быть поднят с применением «щипкового хвата». При этом пальцы не должны касаться нижней горизонтальной поверхности снаряда.

Допускается использование, как классического варианта тяги, так и в стиле «сумо». Атлет поднимает снаряд вверх, до того момента, пока 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.

Любой отрыв снаряда от помоста считается попыткой. При неудачном подъеме атлет не теряет право на последующие попытки.

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

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

Ошибка в принятии вертикального положения с развернутыми плечами и выпрямленными коленями.

Поддержка снаряда бедрами во время подъема.

Опускание снаряда до получения команды центрального судьи.

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

Неправильный захват снаряда.



1. **ЭСКАЛИБУР.**

Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на все следующие подходы.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента пока атлет не примет бесспорно финальную позицию. Расстояние между внутренними рантами обуви должно быть не более 80 см.

Снаряд берется в одну из рук вертикальным поддерживающим хватом, до горизонтального ограничителя.

Во время подъема снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз.

В первой трети движения снаряд и рабочая рука не должны касаться ног или туловища атлета.

Свободная рука не должна касаться тела атлета.

В финальной позиции колени должны быть полностью выпрямлены. Спина должна быть полностью выпрямлена, допускается лишь незначительное «зависание» рабочего плеча вперед. Рабочая рука может быть как в выпрямленном, так и в согнутом в локте положении.

Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и отчетливой команды «даун» («опустить»). После команды атлет должен опустить вес на помост, контролируя его рабочей рукой.

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

Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

Неправильный захват снаряда.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

Касание свободной рукой любой части тела атлета.

Упор снаряда или рабочей руки в первой трети движения в любую часть тела атлета.

Неполное выпрямление коленей или спины в финальной позиции.

Опускание снаряда на помост без контроля рабочей рукой.



1. **ГРИПП БОЛ.**

Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на все следующие подходы.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента пока атлет не примет бесспорно финальную позицию. Расстояние между внутренними рантами обуви должно быть не более 80 см.

Снаряд берется в одну из рук захватом пальцами, при этом пальцы не должны заходить за дужку на снаряде, к которой крепится карабин.

Во время подъема снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается его движение вниз.

На всем протяжении движения снаряд и рабочая рука не должны касаться ног или туловища атлета.

Свободная рука не должна касаться тела атлета.

В финальной позиции колени должны быть полностью выпрямлены. Спина должна быть полностью выпрямлена, допускается лишь незначительное «зависание» рабочего плеча вперед. Рабочая рука может быть как в выпрямленном, так и в согнутом в локте положении.

Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и отчетливой команды «даун» («опустить»). После команды атлет должен опустить вес на помост, контролируя его рабочей рукой.

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

Несоблюдение сигналов старшего судьи на помосте.

Неправильный захват снаряда.

Любое движение стоп во время выполнения упражнения.

Касание свободной рукой любой части тела атлета.

Упор снаряда или рабочей руки во время подъема в любую часть тела атлета.

Неполное выпрямление коленей или спины в финальной позиции.

Опускание снаряда на помост без контроля рабочей рукой.



1. **ВЗВЕШИВАНИЕ.**

Регистрация и взвешивание участников соревнований проводится в две сессии:

1. За 24 часа до начала соревнований и длится 2 часа;
2. За 2 часа до начала соревнований и длится 1 час.

Все участники обязаны пройти процедуру регистрации и взвешивания в одной из двух сессий.

На процедуре регистрации участник обязан представить документ, подтверждающий его личность, с обязательным указанием полной даты рождения.

Вес атлета округляется до 100 грамм.

Разрешенный допуск в весовую категорию+1 кг.

Атлет может взвешиваться в одежде, в которой он будет выступать, (но без обуви) или обнаженным. В этом случае он может попросить взвесить его судью одного с ним пола.

Если атлет укладывается в границы своей весовой категории, указанной в предварительной заявке, то вес признается окончательным и повторное взвешивание не разрешено.

Если вес атлета не вкладывается в границы его весовой категории, то он может прийти взвеситься еще 1раз в этой сессии, или же 2 раза во второй сессии.

Если вес атлета превышает границы его весовой категории, то он может перейти в большую категорию, или сняться с соревнований.

Если вес атлета ниже границы его весовой категории, то он может перейти в меньшую категорию, но при условии что процедура взвешивания для этой категории еще не завершена. Или сняться с соревнований.

В случае снятия с соревнований взносы атлету не возвращаются,

Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» в случае перезаявки в категорию « опен» имеют право выступать в ней без дополнительного взвешивания.

На процедуре регистрации и взвешивания должны присутствовать: представитель оргкомитета соревнований, сертифицированный судья, секретарь.

Процедура проводится за закрытыми дверями.

Участник может зайти сам или со своим тренером (представителем команды).

Присутствие посторонних лиц запрещено.

1. **СУДЕЙСТВО.**

**Данная статья является дополнением к статье «СУДЬИ» из общих технических правил WPL, с учетом специфики соревнований по армлифтингу.**

Организатором соревнований назначаются следующие официальные лица:

- спикер;

- секретарь;

- секундометрист;

- судья при участниках;

- судейская бригада на помосте (минимум 3 человека);

- ассистенты на помосте (минимум 2 человека);

- апелляционное жюри (минимум 3 человека).

Требования к одежде судей такие же, как и в остальных видах спорта, проводимых под эгидой WPL.

**Судья при участниках** – смотрит за тем, чтобы все атлеты, которые выходят на помост, использовали только магнезию, предоставленную организатором соревнований, или же не использовали никаких средств. Также он смотрит за тем, чтобы атлеты не наносили магнезию или любые другие средства на соревновательный снаряд. Также запрещено пользоваться личной ветошью и т.п. средствами для очистки снаряда. Атлет может попросить ассистентов протереть снаряд перед подходом, или же сделать это сам, но для этого можно пользоваться только той ветошью и т.п. средствами, которые предоставлены организатором соревнований.

В случае обнаружения нарушения данного правила судья должен сделать замечание спортсмену. Спортсмен обязан привести в порядок кисти рук в течение отведенного времени на подход. Если спортсмен игнорирует замечание, его подход аннулируется. Если замечание сделано повторно, то этот спортсмен будет дисквалифицирован на данные соревнования.

**Секундометрист** должен объявлять, когда остается 30 сек. до окончания использования попытки, 10 сек. и «стоп-тайм» по окончанию отведенного времени.

Когда проводятся соревнования в дисциплине «сильвер буллет», секундометрист становится рядом с судьей и спортсменом и громко объявляет каждые 5 сек. выполнения удержания.

На всех международных соревнованиях и официальных Чемпионатах Украины на помосте во всех упражнениях работает бригада судей из 3-х человек (исключение –«сильвер буллет», 2 чел).

**Старший судья** на помосте располагается по центру в зоне видимости атлета и отвечает за подачу всех команд. В упражнениях, выполняемых одной рукой, где дается неограниченное число попыток подъема снаряда в течение 1 мин., в случае неудачной попытки подъема судья делает резкое движение рукой вправо-влево параллельно полу и звучит команда «ошибка». Атлет может дальше пробовать поднимать снаряд. В случае удачной попытки и фиксации веса звучит команда « опустить» и делает резкое движение рукой сверху-вниз.

Старший судья на помосте может в любой момент после выполнения подхода проверить кисти рук у любого спортсмена. В случае обнаружения применения запрещенных средств, повышающих «цепкость» рук, спортсмен будет дисквалифицирован на данные соревнования.

**Боковые судьи** располагаются так, как им удобно для обзора. При этом один из боковых судей должен находиться немного сзади, для того, чтобы было видно захват снаряда. В случае неправильного захвата снаряда он подъемом руки вверх сигнализирует остальных судей об ошибке.

Если у судьи возникли сомнения по поводу правильности выполнения упражнения, то в таком случае он засчитывает подход. Действует правило «все сомнения в пользу спортсмена».

На региональных турнирах, в порядке исключения, упражнения, где подъем осуществляется одной рукой, может судить один судья. Но при этом его категория должна быть не ниже национальной.

Все остальные обязанности и права судей такие же, как и в остальных видах спорта, проводимых под эгидой WPL.

**Жюри.**

Все члены жюри должны иметь статус судьи WPL.

Если судейская бригада на помосте приняла решение «1:2», не в пользу спортсмена, то он может подать апелляцию в жюри, при наличии видеозаписи надлежащего качества. Залоговая сумма 300 гривен. Апелляции принимаются до окончания текущего раунда в упражнении.

Если жюри признает решение судей ошибочным, то спортсмену будет дан дополнительный подход в конце раунда. Залоговая сумма будет возвращена.

Если жюри признает решение судей правильным, то дополнительный подход не предоставляется, залоговая сумма идет в фонд WPL.

Решение судейской бригады на помосте никто отменить не может.

1. **РЕКОРДЫ И ИХ ФИКСАЦИЯ.**

WPL регистрирует следующие виды рекордов:

-абсолютные мировые рекорды «IRONMIND»;

- мировые WPL;

- национальные WPL.

В региональных представительствах WPL так же могут регистрироваться региональные рекорды. Работа по их ведению и учету полностью ложится на регионального представителя и является желательным, но не обязательным требованием федерации.

Абсолютные мировые рекорды «IRONMIND» могут быть установлены только на официальных соревнованиях WPL. Соревнования должны быть санкционированы компанией «IRONMIND». При этом должны соблюдаться следующие условия:

соревновательное оборудование должно быть оригинальным от компании «IRONMIND». Снаряд «РОЛИНГ ТАНДЕР» и эспандеры «СоС» должны быть новыми в упаковке и распечатываться в присутствии официальных лиц WPL с обязательной видеосъемкой данного процесса.

Обязательна непрерывная видеосъемка всего рекордного подхода с последующим взвешиванием поднятого веса и проверкой кистей рук спортсмена на отсутствие запрещенных средств на них. В упражнении «СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ» на видеосъемке постоянно должен быть виден секундомер и время на нем.

Вес на снаряде должен превышать предыдущий рекорд минимум на 1 кг.

Время удержания пули должно быть больше минимум на 1 сек.

Все судьи на помосте должны иметь статус судьи WPL и международную категорию.

Все материалы отправляются в компанию «IRONMIND», где в течении 10 дней выносится окончательное решение по рекорду.

Мировые рекорды WPL могут быть установлены только на официальных соревнованиях WPL. При этом должны соблюдаться следующие условия:

соревновательное оборудование должно быть оригинальным от компании «IRONMIND» или компании «МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА». Снаряд «РОЛИНГ ТАНДЕР» и эспандеры «СоС» должны быть новыми в упаковке и распечатываться в присутствии официальных лиц WPL.

Обязательна проверка кистей рук спортсмена на отсутствие запрещенных средств на них после выполнения рекордного подхода.

Обязательно взвешивание поднятого рекордного веса.

Вес на снаряде должен превышать предыдущий рекорд минимум на 1 кг.

Время удержания пули должно быть больше минимум на 1 сек.

Все судьи на помосте должны иметь статус судьи WPL.

При этом один из них должен иметь международную категорию, остальные не ниже национальной.

Национальные рекорды WPL могут быть установлены на любых санкционированных WPL соревнованиях.

При этом должны соблюдаться следующие условия:

соревновательное оборудование должно быть оригинальным от компании «IRONMIND» или компании «МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА».

Обязательна проверка кистей рук спортсмена на отсутствие запрещенных средств на них после выполнения рекордного подхода.

Вес на снаряде должен превышать предыдущий рекорд минимум на 1 кг.

Время удержания пули должно быть больше минимум на 1 сек.

Все судьи на помосте должны иметь статус судьи WPL и иметь категории не ниже национальной.

На данных соревнованиях обязательно присутствие официального лица WPL (президента, вице-президента или руководителя подразделения «АРМЛИФТИНГ»).

Решение по признанию мировых и национальных рекордов WPL выносится сразу после рекордного подхода.

В течении 10 дней после соревнований обновляется таблица рекордов WPL.

Существует «стандарт рекорда». Минимальный результат, превысив который, спортсмен может считаться рекордсменом. В категориях «юноши» и «ветераны 60+» он соответствует нормативу КАНДИДАТА В МАСТЕРА СПОРТА в соответствующей весовой категории.

Во всех остальных возрастных категориях он соответствует нормативу МАСТЕРА СПОРТА в соответствующих весовых категориях.

1. **МНОГОБОРЬЕ - ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Абсолютный ЧемпионатWPL по силе хвата состоит из шести упражнений на оригинальном оборудовании «IRONMIND». Очередность выполнения упражнений оговаривается положением о соревнованиях. Система проведения соревнований «поток на выбывание».

Победитель определяется по наименьшему числу собранных балов, где 1место=1 балл, 2-е место=2 балла и т.д.

Если несколько спортсменов набрали одинаковое число баллов, то победителем будет тот спортсмен, у которого наибольшее число 1-х мест.

Например:

Спортсмен А: 1-е упр.-1м., 2-е -1м., 3-е -1м., 4-е -2м., 5-е -3м.,6-е -3м.= 11 баллов.

Спортсмен Б: 1-е упр.-2м., 2-е -2м., 3-е -3м., 4-е -1м., 5-е -1м.,6-е -2м.= 11 баллов.

В этом случае 1-е место будет у спортсмена А, так как у него три 1-х места, а 2-е место будет у спортсмена Б, так как у него два 1-х места.

Если и количество первых мест будет одинаково, то победителем будет тот, кто собрал наибольшую сумму в килограммах.

В случае одинакового числа баллов, 1-х мест и суммы в килограммах, победителем будет тот спортсмен, у которого меньший собственный вес.

Остальные соревнования по многоборью могут состоять из различных упражнений армлифтинга и их количества, но не менее четырех.

Упражнения, их количество и очередность выполнения оговаривается отдельно в положении о соревнованиях.

Система проведения соревнований «поток на выбывание» является предпочтительной, но не обязательной.

Примечание: на соревнованиях по многоборью в упражнении СИЛЬВЕР БУЛЛЕТ секунды переводятся в килограммы, где 1 сек.=1 кг.

1. **СЕРТИФИКАЦИЯ НА ОБОРУДОВАНИИ «IRONMIND».**

Компания «IRONMIND» проводит сертификацию на эспандерах СоС №2, №2,5 для женщин и №3, №3,5, №4 для мужчин. Также существует сертификация «crushed to dust» для мужчин. Для того чтобы пройти сертификацию необходимо перейти по ссылке на сайт <http://www.ironmind.com/>, найти соответствующий раздел и следовать дальнейшим указаниям. Обязательно необходимо указать, что Вы хотите сертифицироваться на соревнованиях, которые проводит WPL, президент Виталий Пулин.

В целях популяризации армлифтинга и привлечения большего числа занимающихся WPL проводит следующие виды сертификаций:

- эспандеры СоС №1 и №1,5 для женщин;

- эспандеры №2 и №2,5 для юношей;

- «crushed to dust» для женщин ( РТ 60 кг., ХАБ 15 кг., СоС №1).

Для прохождения сертификации необходимо подать заявку президенту WPL.

При этом необходимо уплатить стоимость эспандера и его доставки.

В случае удачного прохождения сертификации спортсмену будет подарен закрытый им эспандер, выдан соответствующий документ, подтверждающий прохождение сертификации и подарен специальный приз от WPL.

**Настоящие правила - основной документ, регламентирующий базовые принципы организации и проведения соревнований по армлифтингу. Спортсмены, выступающие на соревнованиях, тренера, все официальные лица соревнований, должны знать и соблюдать эти правила.**

**Настоящие правила являются официальным изданием технических правил соревнований по армлифтингу в организации WPL. Правила утверждены Президиумом WPL и вступили в силу с 01 сентября 2019 года. Копирование и использование символики и технических правил без официального разрешения WPL запрещается!**

**Авторские права защищены законом Украины. Закон «Об авторском праве и смежных правах» N 2415-VІІІ от 15.05. 2018 г.**