

ЛИГА МИРОВОЙ СИЛЫ»

**WORLD POWER LEAGUE**

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА



по пауэрлифтингу  
и отдельным упражнениям

Украина, Запорожская обл,г Мелитополь

*ред. 2018 г.*

Настоящие правила, являются официальным изданием технических правил соревнований WPL. Правила утверждены Президиумом WPL и вступили в силу с 01 января 2018 года. Копирование и использование символики и технических правил издание без официального разрешения WPL запрещается!

## Содержание

1. Общие положения .....	стр. 3
2. Оборудование и его спецификации .....	стр. 4
3. Предметы личной экипировки .....	стр. 6
4. Соревновательные упражнения и правила их выполнения .....	стр. 7
5. Взвешивание .....	стр. 11
6. Порядок проведения соревнований .....	стр. 12
7. Судьи .....	стр. 14
8. Безэкипировочный дивизион. Предметы и отличия Личной экипировки .....	стр. 17
9. Страхование .....	стр. 18
10. Санкционирование соревнований .....	стр. 18
11. Формула определения сильнейшего атлета .....	стр. 19
12. Определение применения запрещённых препаратов .....	стр. 19
13. Обязанности организаторов соревнований .....	стр. 19
14. Армлифтинг – правила проведения .....	стр. 19
15. Экстремальный жим.....	стр. 29
16. Подъем штанги на бицепс.....	стр. 30
17. Чертова дюжина.....	стр. 31

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Организация «Лига Мировой Силы» «WPL» World Power League признает следующие виды упражнений:

### 1.1. Упражнения:

1. Приседание
2. Жим штанги лежа
3. Становая тяга
4. Двоеборье ( жим плюс тяга) Push&Pull
5. Экстремальный жим ( многоповторный )Extreme BP
6. Строгий подъем на бицепс (Strict Curl)
7. Жим штанги стоя
8. Жим штанги лежа используя слингшот
9. Армлифтинг
10. Чертова дюжина

Соревнования между спортсменами проводятся исходя из

1. пола
2. веса тела
3. возраста
4. экиперовочный дивизион
5. безэкиперовочный дивизион

### 1.2. Итоговая сумма из трех движений ( приседание, жим штанги лежа, становая тяга)

Итоговый результат формируется суммированием трех наилучших попыток во всех упражнениях (приседание, жим, тяга) которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.

Все три упражнения должны быть выполнены в последовательности указанной выше на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам WPL.

### 1.3. Санционирование соревнований и их результатов:

**WPL** признает только те результаты в отдельных упражнениях или в сумме, которые были выполнены в соответствии с техническими правилами **WPL** на официально санкционированных соревнованиях.

2. «Лига Мировой Силы» признает и регистрирует национальные и мировые рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующих возрастных категориях:

Возрастные категории: (для мужчин и женщин)

- Подростки (юноши и девушки): 13-15, 16-17, 18-19
- Юниоры: 20-23
- Открытая категория: 24-39

- Сабветераны: 33-39 (только для установления рекордов)
- Ветераны: 40-44,45-49,50-54,55-59, 60-64,65-69, 70-74,75-79, 80+

Категория милитари (военные сотрудники внутренних дел пожарные)

**Версия ЛЮБИТЕЛИ – с проведением допинг контроля.**

**Версия ПРО - без данной проверки.**

**В обеих версиях есть экипировочный и безэкипировочный дивизионы.**

### 3. Весовые категории:

Мужчины	Женщины
<b>Килограммы</b>	<b>Килограммы</b>
До 44	До 44
48,001-52	44,001-48
52,001-56	48,001-52
56,001-60	52,001-56
60,001-67,5	56,001-60
67,501-75	60,001-67,5
75,001-82,5	67,501-75
82,501-90	75,01-82,5
90,001-100	82,501-90
100,001-110	90,001- и выше
110,001-125	
125,001-140	
140,001- и выше	

**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 **WPL** может представить минимум одного (1) максимум 13 мужчин и 10 женщин, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов, количество команд неограниченно. Эти атлеты могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды должен подтверждаться списком команды, подписанным Главным тренером команды и врачом о допуске спортсменов на соревнования.

#### 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. Командная победа присуждается одной из 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 и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест.

#### 6. Система потоков используется на всех соревнованиях **WPL**.

Каждый спортсмен должен сделать хотя бы одну результативную попытку для участия в борьбе в данной номинации. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов, назначенных организатором соревнований или из-за неисправности оборудования, спортсмену

должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. В течение каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса быть не должно. Спортсмену запрещается уменьшать вес в следующих попытках. В третьем раунде становой тяге разрешается дважды менять заявленный вес до того момента пока спикер-секретарь не вызвал атлета на помост к весу который он заявил раньше. Примечание (согласно с принципом возрастания веса штанги, если атлет не удачно использовал свою попытку во втором раунде, то он в третьем раунде не может заявлять вес меньше того который был поднят во втором раунде) правила относятся и к отдельной номинации жим лежа.

## **7. Порядок выхода на помост.**

Порядок выхода спортсменов на помост определяется весом штанги. Каждый спортсмен должен заказать начальные веса для всех трех видов упражнений при взвешивании до начала соревнований. Спортсмену разрешается перезаявить вес не позднее, чем за 5 мин. до начала первого раунда в этом упражнении. Исключением к данному правилу является третий подход в становой тяге и жиме лежа (если это отдельный вид соревнований), когда спортсмен может дважды изменять вес, но только до тех пор, пока не вызван на помост для выполнения упражнения к уже собранной штанге с ранее заявленным весом.

# **ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**

## **1. Помост**

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 4х4м, полностью изготовленного из дерева и покрытые ковролином с коротким ворсом, для всех упражнений пауэрлифтинга. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом или турникетами. Во время выполнения упражнений на помосте запрещено присутствие других лиц - кроме атлета, ассистентов и судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.

## **2. Грифы**

Все грифы должны быть олимпийского типа (толщина грифа от 29 мм до 32 мм, длина 2200 мм). Исключением являются грифы для приседания и тяги. На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр. На всех международных соревнованиях обязательно использование специальных грифов для приседания и тяги.

## **3. Замки**

Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг, за исключением использования специального грифа для приседаний, который должен использоваться только со своим комплектом замков.

## **4. 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. 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.

## **5. Стойки для приседаний**

Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для приседаний должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов. Все гидравлические стойки должны фиксироваться на нужной высоте соответствующими ограничителями. Если на международных и национальных соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.

## **6. Скамья для жима**

На соревнования по жиму лежа предоставляются в разминочный зал минимум 2 жимовые лавки. Скамья для жима должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

- а) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.
- б) Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.
- в) Высота скамьи должна быть не меньше, чем 42 см, и не превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом.
- г) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.
- д) Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,10 м.

## **7. 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.

## **ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

**1. Трико для приседания и становой тяги** требуется для всех типов соревнований. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико. Костюм должен иметь штанины, покрывающие ноги не более, чем на 15 сантиметров, если считать от середины промежности. Нет ограничений на количество слоев материала. В версии Аматоры (любители) разрешены только два слоя материала. Нет ограничений на толщину или тип материала в одном костюме. Разрешены одни брифсы для приседа. Разрешается использование специального костюма, который может иметь лямки-липучки. Использование специального костюма совместно с трико-борцовкой не допускается.

**2. Жимовая майка.** Рукава жимовой майки не должны закрывать локти. В версии Аматоры (любители) разрешены только два слоя материала. В версии ПРО нет ограничений по толщине или типу материала в одной майке. Атлетам мужского пола ничего не разрешается одевать под жимовую майку. Женщинам разрешается одевать бюсгальтер или майку-топ.

Жимовая майка может быть одета любым образом до тех пор, пока спортсмен демонстрирует безопасное и контролируемое движение во время подхода. Рукава майки должны быть одеты так, чтобы судьям были видны локти атлета до, во время и

после выполнения упражнения. В случае, если рукава смещены на локти или ниже и это не может быть исправлено немедленно, то спортсмен обязан в течении минуты которая дается на выполнение упражнения устранить данное нарушение и выполнить попытку до окончания раунда. В случае, если атлет преднамеренно не исправляет ошибку, судьи могут дисквалифицировать атлета.

Судья вправе дать команду вернуть штангу на стойки с целью безопасности атлета. В случае, если предыдущая попытка была неудачной не по вине атлета, он в конце раунда имеет право обратиться за дополнительной попыткой к судье.

**3.Носки-** Носки не имеют ограничений кроме как то, что они не должны касаться колена, бинтовки или наколенников. В становой тяге должны обязательно использоваться гетры, которые должны закрывать голень. Но не касаться колена, бинтов или наколенников.

#### **4. Футболка**

Под костюм допускается надевание футболки (полурукавки, известной под названием «Т-шерт»), при условии, что рукава не закрывают локти (в приседании и жиме штанги лёжа использование данной футболки обязательно). Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей оскорбительного характера.

#### **5. Ремень (пояс)**

Участник может применять ремень (пояс). Его одевают поверх костюма. Максимальная ширина ремня не должна превышать 15 сантиметров в самой широкой его части (в пряжке может быть до 12 сантиметров). Допускается наличие прокладки в самой широкой части. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

#### **6.Обувь.**

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви (кеды, кроссовки, борцовки, штангетки, чешки). Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.

**7.Бинты для запястий** не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца, во время подхода петля должна быть снята с большого пальца. Ширина обмотки от середины запястья кверху - не больше 10 сантиметров, книзу (на кисть) - не больше 2,54 сантиметра.

**8.Коленные бинты** не должны быть длиннее 2,5 м и шире 8 см. Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты не должны касаться носков/гетры и трико. Ширина намотки коленных бинтов не более 35 см

**9.Общие правила:** Не допускается использование бинтов, кроме случаев оговоренных выше. Можно использовать неопреповые налокотники в приседе и тяге если спортсмен выступает в экиперовочном дивизионе, запрещено использование налокотников при выполнении жима лежа.

**10.Спортсмены могут быть кратко проинформированы о правилах использования оборудования и экипировки.** Проверка личной экипировки спортсмена проводится на Чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за 2 часа, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований. Спортсмены у которых экиперовка несоответствует требованиям федерации к соревнованиям допущены не будут. Также

спортсмены которые после проверки экиперовки нарушили правила ее использования и самовольно ее изменили (улучшили) при этом были проверены судьями после выполнения любой из попыток на ее соответствие, дисквалифицируются и результат в предыдущих попытках аннулируется.

## 11. Общие требования

- а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.
- б) Допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.
- в) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая магнезию (в том числе жидкую) мел, тальк, или детская присыпка.
- г) Порошок должен использоваться только в зоне помоста.
- д) Воду можно использовать при выполнении тяги, или в упражнении жим штанги лежа
- е) В случае повреждения жимовой майки или специального комбинезона во время выполнения попытки атлет имеет право одеть запасную экипировку (если таковая была заявлена на контроле экиперовки). Дополнительные попытки не предоставляются.

**12. Судья обязан** визуально проверить экипировку атлета и оборудование на помосте в случае установления нового рекорда. Судья обязан немедленно проверить экипировку сразу же после выполнения упражнения. В случае использования атлетом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка считается неудачной.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

### А. Приседание

1. После снятия штанги со стоек, атлет должен принять стартовое положение. Атлет должен принять вертикальное положение со штангой на плечах и расположить штангу не ниже, чем в 6-ти сантиметрах от верха заднего пучка дельтовидных мышц. Штангу нужно держать горизонтально, полностью обхватив пальцами гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги должны неподвижно находиться на помосте, колени должны быть выпрямленными.
2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и громкой команды "**Squat**" (сесть).
3. Атлет должен согнуть ноги в коленях и опускаться до тех пор, пока верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов станет ниже, чем верхняя часть коленей. Колени должны быть полностью разогнуты и в начале и конце движения. Разрешено только одно опускание за попытку.
4. Атлет должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться к вертикальному положению с полностью выпрямленными в коленях, неподвижными ногами. Штанга может останавливаться, но не допускается ее движение вниз.
5. Когда атлет занимает четкое конечное положение, центральный судья дает сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки кверху назад и четкой команды "**Rack**" (на стойки). Атлет должен вернуть штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого атлет вправе просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если атлет теряет контроль и сбрасывает штангу после команды "**Rack**" (на стойки), сделав при этом видимую попытку вернуть штангу на стойки, то попытка засчитывается и ему делается предупреждение. После двух предупреждений атлет дисквалифицируется. Если атлет сознательно бросает штангу, он будет снят с соревнований.
6. Атлет должен находиться лицом к передней части помоста.
7. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более шести и не менее двух ассистентов.
8. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, атлет

получает дополнительную попытку выполнить упражнение, от которой он вправе отказаться.

9.1. В случае если атлету был установлен вес больше заказанного, то:

- в случае удачного выполнения данной попытки, вес атлету засчитывается;
- в случае неудачного выполнения атлету даётся дополнительный подход;

9.2. В случае если атлету был установлен вес меньше заказанного, то:

- в случае удачного выполнения данной попытки, атлет может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлена дополнительная попытка в конце данного раунда;

10. Во время выполнения упражнения атлет не должен держаться за втулки, замки или диски. Однако разрешается краем руки касаться внутренней части втулки штанги.

11. **Правило для фиксации рекордов в приседании:**

**Федерацией WPL регистрируются следующие виды рекордов:**

- 1 мировые ( на чемпионатах Мира)
- 2 европейские ( на чемпионатах Европы)
- 3 национальные (на национальных чемпионатах)

При условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей **WPL** Рекорды Мира и Европы на чемпионатах Мира и Европы, Национальные и региональные (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции на фиксацию рекордов.

4 В случае если спортсмен выступает в номинации которая предусматривает допинг контроль , прохождение его обязательно.

**Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**

1. Нарушени правил выполнения данного упражнения.
2. Положительный допинг тест для атлетов в данной номинации.

## **Б. Жим лежа.**

1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.
2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи. Обувь должна соприкасаться с помостом.
3. Для обеспечения твердой опоры ног, атлет может использовать диски или блоки (их высота не более 18 см., а размер не должен превышать 45 x 45 см). При выборе любого положения ног, какая либо часть подошвы должна оставаться в контакте с поверхностью помоста или блоков, если они используются.
4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Атлет может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе атлета, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент .
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Использование обратного хвата запрещено.
6. После снятия штанги на выпрямленные руки, атлет должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.
7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press**» (жать) и должна быть дана сразу после того, как штанга приняла на груди устойчивое положение. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения.
8. По получении команды атлет должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack**» (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекося штанги (не более чем 12 сантиметров), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно. Исключением могут быть полученные ранее травмы при

которых возможность одновременного включения рук невозможно.

9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.

10. Разрешается отрыв головы вверх от жимовой скамьи во время подхода.

11. Движение ног по помосту неразрешено.

12. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.

13. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, атлет обязан предоставить соответствующую медицинскую документацию, подписанную врачом.

#### **14. Правило для фиксации мировых рекордов в жиме:**

1 мировые ( на чемпионатах Мира)

2 европейские ( на чемпионатах Европы)

3 национальные (на национальных чемпионатах)

При условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей **WPL** Рекорды Мира и Европы на чемпионатах Мира и Европы, Национальные и региональные (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции на фиксацию рекордов.

4 В случае если спортсмен выступает в номинации которая предусматривает допинг контроль , прохождение его обязательно.

#### **Причины, по которым вес в жиме не будет зачтен**

1. Нарушени правил выполнения данного упражнения.

2. Положительный допинг тест для атлетов в данной номинации.

#### **В. Тяга**

1. Штанга должна располагаться горизонтально перед атлетом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз.

2. Атлет должен стоять лицом к передней части помоста.

3. По окончании подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен занять вертикальное положение.

4. Атлет должен находиться в вертикальном положении с отведенными назад плечами и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команд центрального судьи, ( видимого движения руки вниз и голосовой команды «**Down**» (**вниз**)). Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в конечной позиции.

5. Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

6. Атлет может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения. Попытка атлета аннулируется в случае, если один из ассистентов коснется штанги во время выполнения упражнения.

#### **Правило для установления Рекордов в тяге:**

1 мировые ( на чемпионатах Мира)

2 европейские ( на чемпионатах Европы)

3 национальные (на национальных чемпионатах)

При условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей **WPL** Рекорды Мира и Европы на чемпионатах Мира и Европы, Национальные и региональные (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции на фиксацию рекордов.

4 В случае если спортсмен выступает в номинации которая предусматривает допинг контроль, прохождение его обязательно.

### **Причины, по которым вес в жиме не будет зачтен**

1. Нарушени правил выполнения данного упражнения.
2. Положительный допинг тест для атлетов в данной номинации.

### **Г.Общие правила выполнения трех упражнений.**

1. После каждой попытки, атлет на протяжении одной (1) минуты обязан заявить вес для следующей попытки, и передать заявку к столику секретаря. Если атлет не заявляет вес для следующей попытки и не отказывается от дальнейшего участия в текущей дисциплине, то к предыдущему результату добавляется 2,5 кг.

#### **Исключения:**

Если попытка была неудачной, и атлет в течение 1 минуты не заказал вес на следующий подход, то считается, что вес на следующий подход является автоматически заказанным и равен весу в предыдущем, неудачном подходе.

2. После установления веса штанги и после того, как будет объявлена фамилия атлета, он обязан на протяжении одной минуты начать выполнять подход. Не выполнение этого правила проводит к аннулированию попытки.

3.Спортсмену может быть предоставлена четвертая попытка для установления рекордов Мира и Европы в случае удачной предыдущей попытки

## **ВЗВЕШИВАНИЕ**

### **1. Правило 24-х часов.**

В **WPL** есть правило, которое является дополнительным на большинстве соревнований и является обязательным на любом национальном или мировом первенстве. Когда действует правило взвешивания за 24 часа, первое взвешивание проводится за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории и разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Взвешивание может быть разделено на несколько сессий по усмотрению организаторов соревнований, что должно быть оглашено заранее в положении о соревновании.

### **2. Регистрация атлетов при взвешивании.**

**2.1.** Все атлеты должны пройти процедуру взвешивания. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, свидетельство о рождении). Все атлеты должны оплатить взносы, и должны быть внесены в базу данных **WPL**.

**2.2.** Информация, которая должна быть занесена в карточку участника соревнований

- а) Фамилия и имя атлета.
- б) Полная дата рождения
- в) Весовая категория, принадлежность к версии (АМАТОРЫ или ПРО).

- г) Точный вес атлета.
- д) Веса первых попыток в упражнениях.
- е) Телефон

Атлеты должны взвешиваться обнаженными, либо в нижнем белье. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители.

**Общее правило:** Если спортсмен встал на весы во время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательным. Спортсмен взвешивается строго в нижнем белье (трусы и носки, у женщин ещё и бюстгальтер), либо без него.

Атлеты версии АМАТОРЫ сразу после выступления, должны быть готовы сдать допинг тест на наличие запрещенных препаратов, если были выбраны по жребию либо на усмотрение главного судьи соревнований. Для правильности отбора анализа и предотвращения подмены, образцы должен отбирать ответственный официальный представитель.

Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому атлету присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе. Однако, если и после повторного взвешивания их вес будет одинаковым, тогда первое место присуждается атлету который первым набрал эту сумму.

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. Организаторами соревнований назначаются следующие лица:

- А) Спикер
- Б) Секретари
- В) Судьи
- Г) Жюри
- Д) Ассистенты на помосте
- Е) другие лица, в случае необходимости.

### 2. Правило подходов

- Атлет, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес штанги не может быть изменен после объявления об установлении его на штангу, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий атлет.

- Если атлеты заказали одинаковый вес на попытку, в одном и том же потоке и подходе, то атлет, имеющий меньший собственный вес либо по жеребьевке, выступает первым.

- Презаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позже, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные атлеты.

### 3. Порядок выполнения попыток

Все первые попытки должны быть выполнены в первом подходе, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Атлет может отказаться от выступления в какомлибо из подходов. Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов. Четвертая попытка не засчитывается в сумму. В случае неудачного выполнения третьей попытки, атлет к четвертой попытке не допускается. Если атлет не был вызван по ошибке спикера – в конце раунда ему может быть

предоставлен дополнительный подход. Также дополнительный подход может быть предоставлен, если подход атлету не засчитан по вине ассистента. Если между выступлением ассистента в раунде и его дополнительным подходом время отдыха составляет менее 4 минут, то атлету перед выполнением дополнительного подхода может быть дан перерыв такой длительности, чтобы отдых составлял 4 минуты.

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

Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между первым и вторым, а также между вторым и третьим подходами должно быть не менее 2,5 килограмм.

##### **Исключения:**

**А.** В попытках установить рекорды, вес штанги 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.

#### **5. Ошибки при установке веса на штангу:**

**А.** Если вес штанги оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то атлет может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если атлет хочет повторить попытку, это можно сделать в конце раунда.

**Б.** Если вес штанги оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес штанги может быть уменьшен, если это необходимо для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка.

**В.** Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на штанге или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста и попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка.

**Г.** Если диктор (спикер) допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо для атлета, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.

#### **Нарушения, согласно которым атлет может быть дисквалифицирован:**

1. Атлет выходя на помост должен иметь чистый опрятный вид, одежда атлета не должна иметь оскорбительных надписей и рисунков. Атлетам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста. Исключением является незначительная правка положения пояса.

2. Три неудачных попытки в любом упражнении автоматически исключают возможность атлета дальше принимать участие в соревнованиях. В случае установления атлетом рекорда в одном из упражнений (как отдельный вид, если спортсмен подавал заявку на участие) до того, как атлет был дисквалифицирован, рекорд атлета будет зачтен (в отдельном виде упражнения). Однако атлет не вправе дальше соревноваться.

3. По окончании упражнения атлету предоставляется 30 секунд для того, чтобы покинуть помост. Невыполнение этого условия приводит к предупреждению с последующим аннулированием подхода.

4. В случае получения атлетом травмы, официальный врач соревнований осматривает повреждение. Если врач признает нецелесообразным последующее выступление атлета, атлет должен прекратить соревноваться. В случае отсутствия врача, старший судья или организатор соревнований выносит решение, может ли атлет продолжить выступление на соревнованиях.

5. Любой атлет и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально

предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует атлета/представителя с данных соревнований и обязывают атлета/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если атлет закончил выступление на соревнованиях. Любой атлет/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу **WPL**, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях **WPL**. Любой атлет/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других атлетов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный президентом **WPL**.

6. Любой действительный судья **WPL** может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого либо атлета.

7. Если атлет/представитель наносит физический или моральный вред должностному лицу соревнований, атлетам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом президенту **WPL** с указанием фамилии (фамилий) атлета (атлетов). При этом результат выступления атлета на данных соревнованиях может быть аннулирован, а атлет дисквалифицирован.

## 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 трех упражнений.

### 3. Расположение судей на помосте

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из трех упражнений. В приседаниях и тяге центральный судья на помосте должен находиться в зоне видимости выступающего атлета.

### 4. Взаимодействие Судей и Ассистентов

Судьи должны размещаться возле помоста с удобным расположением для обзора без надобности наклоняться, перемещаться и не оставлять своего места (стула). Судья не должен просить ассистентов сместиться так, чтобы ему (судье) было четко видно выполнение атлетом упражнения, чтобы не создать угрозы безопасности атлета. Ассистент обязан после снятия штанги атлету сразу открыть вид головному судье) Безопасность атлета на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор при определении угла в приседании.

### 5. Специфика судейства судей.

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

### 6. Если обзор судьи блокирован ассистентом

В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения атлетом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу спортсмена. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.

## **7. Обязанности судей.**

### До соревнований:

1. Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.
2. Вес дисков и грифов должен отвечать действительности, и должен быть проверен на соответствие правилам на протяжении последних 12 месяцев.
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 штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге.
2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности (если это может предоставить преимущества одним атлетам перед другими) экипировки, должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку атлета. Если обнаружено нарушение относительно экипировки атлета, атлет будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, атлет получает предупреждение.

## **8. 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 атлет, имеющий действительный годовой билет **WPL** имеет право подать жалобу в письменном виде президенту **WPL** относительно нарушений, которые они заметили, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы **WPL**. Руководство **WPL** обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

## **9. Действия атлета относительно выяснения допущенных им нарушений.**

Атлет, который получил красный сигнал, 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, атлет 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).

В случае признанием жюри факта ошибочного решения судей, жюри вправе отменить решение судей.

## **10. 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.

## **11. 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. Атлет 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 (судейской комнате).

Судьи должны воздерживаться от комментариев устных или письменных, и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, от сторонних лиц, касающихся хода соревнований

## **12. Внешний вид судьи**

Судьи должны быть одеты аккуратно и в зависимости от особенностей проведения национальных и чемпионатов мира. Судьи турниров WPL должны иметь соответствующие отличительные знаки, шевроны.

Мужчины:

зимой – темный пиджак , темные брюки с белой рубашкой и галстуком ;  
летом - белая рубашка с галстуком и темные брюки.

Женщины:

зимой - темный пиджак темная юбка или брюки и белая блуза или топ;  
летом - платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.

На пиджаке на рубашке/блузе/топ, бэйдж с эмблемой **WPL**.

Эмблемы и галстуки WPL красного цвета – для судей 1-й категории, голубого – для судей 2-й категории. Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать повседневные туфли.

## **13. Права должностных лиц WPL**

**Президент WPL** 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 WPL** принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности WPL.

**Судейская коллегия** - отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Также они имеют права, описанные на предыдущих двух страницах.

**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 национальной федерации и в **WPL**.

## **14. Общие условия регистрации рекордов WPL.**

**Федерацией WPL регистрируются следующие виды рекордов:**

- 1 мировые ( на чемпионатах Мира)
- 2 европейские ( на чемпионатах Европы)
- 3 национальные (на национальных чемпионатах)

При условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей **WPL** Рекорды Мира и Европы на чемпионатах Мира и Европы, Национальные и региональные (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции на фиксацию рекордов.

4 В случае если спортсмен выступает в номинации которая предусматривает допинг контроль , прохождение его обязательно.

## **15.Требования для регистрации рекордов Мира, Европы и национальных**

- 1) Соревнования должны быть санкционированы WPL.
- 2) Компетентность всех судей WPL является несомненной
- 3) Ни одна четвертая попытка (рекордная) не включается в сумму трех упражнений. Четвертые попытки используются лишь с целью установления рекордов.
- 4) Допускается погрешность в установленном весе не больше 0,1% от заявленного веса, что должно быть засвидетельствовано.

## **16.Жюри.**

На крупных соревнованиях обязательно присутствие жюри. Жюри состоит минимум из одного человека, максимум из трёх. Располагается в непосредственной близости от помоста таким образом, чтобы хорошо видеть технику выполнения упражнения у атлетов. В случае если после выполнения очередного подхода, оценка судей оказывается 2 к 1 (два «красных», один «белый»), то атлет может подать апелляцию.

## **БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН. ОТЛИЧИЯ ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.**

### **1.Трико-борцовка.**

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Запрещены какие-либо заплатки, подкладки или полосы, соединенных между собой с помощью швов, за исключением фабричных. Любые швы, накладки, вставки или иные детали, которые, по мнению членов технического комитета, жюри или судей, применены в трико исключительно для усиления жесткости, служат поводом для запрещения использования такого костюма на соревнованиях. Швы и рубцы не должны быть шире 3-х и толще 0,5 см

Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.

### **2.Футболка.**

Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шерт»), имеющей рукава, или без таковых (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

### **3.Пояс (ремень).**

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

### **4.Бинты, наколенники, налокотники**

Разрешается использование кистевых бинтов (требования см. выше).  
Использование коленных бинтов и наколенников в безэкипировочном дивизионе не разрешено.

## **КЛАССИЧЕСКИЙ ДИВИЗИОН. ОТЛИЧИЯ ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.**

### **1. Трико-борцовка.**

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.

### **2. Футболка.**

Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шерт»), имеющей рукава, или без таковых (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

### **3. Пояс (ремень).**

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

### **4. Бинты, наколенники, налокотники**

Разрешается использование кистевых бинтов (требования см. выше).  
Использование коленных бинтов и наколенников в классическом дивизионе разрешено.

## **СТРАХОВАНИЕ**

WPL и его спонсоры не обеспечивают атлетов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. WPL 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.***

***WPL рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на каждый день проведения соревнований.***

## **САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Для получения санкции на проведение соревнований по версии **WPL**, организатор соревнований должен не позднее, чем за **4 месяца**, подать заявку на проведение международных соревнований в **WPL** и не позднее чем за **2 месяца** на проведение национальных соревнований посредством электронной почты. В течение 14 дней руководство **WPL** обязано дать ответ. Все атлеты в санкционированных соревнованиях **WPL** должны быть официальными членами федерации **WPL**. Официальными членами федерации считаются все спортсмены которые оплатили годовой взнос на счет федерации **WPL**, взнос действителен в течении **целого календарного года с момента оплаты**. Организаторы соревнований принимают годовые взносы от атлетов и 100% взносов должны быть отправлены в течение семи (7) суток на счет **WPL**. Атлетам не успевшим вовремя оплатить взносы предоставляется возможность оплатить участие со штрафными санкциями в размере 7 процентов при регистрации на данном соревновании.

**Стартовые взносы остаются в полном объеме у организаторов соревнований и расходуются по их усмотрению, в случае если организаторы турнира полностью организовали турнир.**

### **ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА**

Для определения самого сильного атлета соревнований на соревнованиях санкционированных **WPL**, применяется формула Шварца, Глосбренера, Вилкса и Мэлоуна.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ**

**WPL** имеет две версии: **ЛЮБИТЕЛИ (AM)** и **ПРО(PRO)**, так как все атлеты могут сосуществовать в одной Ассоциации.

- В версии **ЛЮБИТЕЛИ** атлеты проходят проверку на применение запрещенных препаратов на всех соревнованиях.
- В версии **ПРО** данная проверка отсутствует.

В каждой версии свои собственные мировые и национальные рекорды, квалификационные нормативы.

Атлеты версии **ЛЮБИТЕЛИ** должны быть проверены на употребление стероидов с помощью отбора анализа мочи. Проведение такого контроля может быть выборочным или методом жеребьевки, и должно быть определено организаторами соревнований. Атлеты могут быть проверены до начала соревнований (возможно во время взвешивания), сразу после выступлений, а также могут быть проверены в любое время, на усмотрение организаторов соревнований. Если результат проверки положительный, то все результаты и предыдущие рекорды атлета будут аннулированы, а сам атлет будет дисквалифицирован и переведен в версию **ПРО**. Рекорды версии **ЛЮБИТЕЛИ** регистрируются среди мужчин и женщин в следующих категориях: юноши, юниоры, открытая категория, сабветераны и ветераны, милитари.

### **Правила соревнований по "Армлифтингу"**

#### **« Rolling Thunder » « Apollon Axle » « Saxson Bar » « Silver Bullet »**

Соревнования по армлифтингу проводятся на ручке «Rolling Thunder».

«Rolling Thunder», вращающаяся ручка диаметром 60мм, сконструирована так, что основная нагрузка при подъеме веса приходится на пальцы атлета.

Победителем становится тот спортсмен, который смог поднять наибольший вес.

«World Power Liague » Лига Мировой Силы признает и регистрирует рекорды в килограммах, в рамках следующих весовых и возрастных категорий:

### ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Юниоры 13-21 год

Мужчины 21-39 лет.

Женщины, все возраста.

Ветераны, 40 лет и старше

### ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Юниоры: 55кг, 70кг, 85кг и +85кг

Мужчины: 70кг, 90 кг, 110 кг и +110кг

Женщины: 60кг и +60кг.

Ветераны: 90кг и +90кг.

### ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

Все упражнения должны выполняться на ровной поверхности. Эта поверхность может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом и быть прочной, не скользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Во время проведения соревновательных упражнений на месте проведения, запрещается присутствие иных лиц, кроме атлета, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке места выполнения упражнения, должны осуществляться только ассистентами. На всех соревнованиях, в обязательном порядке, должен быть пьедестал для награждения атлетов.

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам WPL

**а) «Rolling Thunder» должен быть исправным, международного образца, произведенный фирмой IRON MIND, на усмотрение организаторов турнира в целях выявления наиболее сильных спортсменов может быть использовано оборудование фирмы FBBS [FBBC 2.5" Crusher - Grip N Bend](#)**

**б) Диски должны соответствовать следующим требованиям:**

Разность между маркировочным весом диска, который используется на соревнованиях, и его реальным весом не должна составлять более 0.25% от его веса.

Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа штыря для дисков, чтобы исключалось излишнее движение.

Должны использоваться диски по 1,25 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 45 кг и 50 кг. Для рекордных подходов используются диски по 0,5 кг.

Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и обязательно должны устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вниз, а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.

Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.

Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45 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.

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В случае если ручка или оборудование запачкаются кровью или иными субстанциями, они должны быть немедленно очищены 50% раствором перекиси водорода. Ручка или иное оборудование должны быть вытерты насухо.

В случае, если атлет окажется запачканным кровью или иными субстанциями, он должен быть незамедлительно обработан, на рану должна быть наложена повязка, чтобы избежать дальнейшего загрязнения ручки или иного оборудования.

### ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Все предметы личной экипировки и одежды спортсмена должны быть чистыми и не иметь потертостей и разрывов.

Спортсмен может быть одет в спортивные штаны, трико или шорты, футболка, майка.

Должна надеваться одна майка (полурукавка, футболки известной под названием «Т-шерт»), или «стрейч» имеющая короткие рукава, или без таковых. Она должна представлять собой отдельный предмет одежды и обязательно должна быть заправлена. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

Пояс (ремень):

Участник может применять тяжелоатлетический пояс (ремень). Его следует надевать поверх спортивной формы.

Использование любых видов бинтов в ходе выполнения упражнения запрещается.

Пластыри:

Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных WPL официальных лиц по проведению соревнований. 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 эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

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.

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

#### ПРОВЕРКА ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

1. На любых соревнованиях не предусматривается официальная проверка персональной экипировки.
2. Ответственность за соблюдения правил в отношении личной экипировки во время выполнения соревновательных упражнений налагается на спортсмена.
3. 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 судье WPL, но не к назначенному официальному лицу, проводящему взвешивание. Такие проверки могут проводиться в любое время судьей или членами жюри до начала выполнения упражнений. В случае любых сомнений по поводу соответствия костюма и персональной экипировки установленным требованиям следует обращаться к членам жюри.
4. Разрешены такие предметы- как повязки на голову, капа, очки, в т.ч. и противосолнечные.
5. Любая принадлежность формы или экипировки, признанная недопустимой ввиду ее неопрятного (грязного, рваного) либо оскорбительного для духа соревнований вида, может быть отклонена судьями вплоть до отказа в допуске спортсмена к выступлениям.
6. В случае, если спортсмен выходит на помост, надев или использовав тот или иной предмет формы или экипировки, не соответствующий вышеизложенным требованиям, его подход считается неудачным, либо атлет может быть дисквалифицирован с соревнований. О любых менее существенных нарушениях, либо предметах формы и экипировки, замеченных до выхода спортсмена на помост, судьи и члены жюри должны сообщить спортсмену и потребовать приведения их в соответствие с правилами прежде, чем спортсмен сможет продолжать выступление.

7. Допускается проверка формы и экипировки любого спортсмена, в отношении допустимости которых у судей возникают сомнения, как до, так и после выполнения упражнения.

9. Любой атлет, установивший мировой рекорд, должен быть немедленно проверен. Проверка может быть лишь визуальной, если соответствие костюма и персональной экипировки атлета правилам не вызывает сомнений, либо, в обратном случае, более тщательной. Более тщательная проверка осуществляется вне помоста, предпочтительно в отдельном помещении, тремя судьями, либо официальными лицами, если спортсмен имеет противоположную половую принадлежность. Во всех случаях решение о том, что рекорд считается признанным, сообщается главным судьей спикеру/диктору и секретарю по техническим вопросам.
10. Запрещено при выполнении упражнения Rolling Thunder использовать клей, смолу и другие предметы непредусмотренные федерацией, атлет должен использовать только магнезию, как в жидком так и сухом виде. Судья на помосте вправе проверить любого атлета на выбор в любой из попыток, если будет выявлено использование запрещенных препаратов – спортсмен автоматически снимается с соревнований, а попытки которые были ранее засчитаны в его пользу аннулируются

### **ТЯГА Apollon Axle (выполнение упражнения)**

Оборудование Apollon Axle производства « Force of Hands» соответствующий всем мировым стандартам и неуступающий по качеству Iron Maind

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
2. Расстояние от пола до нижнего края поверхности ручки должно быть в границах 58-60 см. Оборудование должно быть сертифицировано.
3. Атлет берет ручку примерно посередине, параллельно помоста, вес располагается между ног атлета, открытый хват запрещен (т.е. большой палец должен обхватить рукоять).
4. Снаряд подниматься вверх до того момента, пока не примет вертикальное положение, а ноги атлета в коленях будут полностью выпрямлены. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение ее вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела.
5. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока снаряд не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
6. Атлету на выполнение подъема дается 1 минута, в течении этой минуты количество попыток для поднятия веса не ограничено.
7. Для подъема допускается использование мела или магнезии, не допускается использование клеев и других липких веществ на ладони.

Тяга Apollon Axel

1. Кисти спортсмена находятся в положении «оверхенд» (хват сверху обеими руками)
2. Тяга выполняется в классике, или в «сумо»
3. Запрещено использование комбинезона и суппортов запястья
4. Не допускается во время выполнения упражнения помогать «дотянуть» гриф путем упора его в бедра
5. После фиксации снаряда в верхней точке и сигнала судьи — опустить штангу, контролируя ее

руками (не бросать)

6. Магnezия используется только та, что предоставлена организатором турнiюра

Причины, по которым поднятiй в тяге вес не засчитывается.

1. Ошибка в принятии вертикального положения.
2. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
3. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
4. Любoй контакт ладони, во время подъема, с не вращающимися частями рукояти.
5. Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.
6. Опускание снаряда до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание снаряда на помост без контроля рукой.

#### ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание участников проводится за сутки либо за два часа до начала соревнований и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории.
2. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо. На чемпионатах Украины на взвешивании должны присутствовать также, по меньшей мере, два официальных лица, представляющих разные субъекты Украины.
3. Атлеты могут взвешиваться в нижнем белье. Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.
4. Во время взвешивания атлет, сомневающийся в соответствии костюма и персональной экипировки правилам, может обратиться с просьбой о проверке его экипировки судьями.
5. 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.
6. 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 могут пройти процедуру взвешивания вновь, до окончания последней сессии взвешивания, в отпущенное для этой категории время; 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.
7. 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.
8. 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.

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

10. Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковый результат 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. Система раундов.

а) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальный вес. Всего каждый атлет имеет **пять зачетных попыток**. Организаторы соревнований вправе указать в Положении о соревнованиях. Минимальный начальный вес (квалификационный) ниже которого стартовать нельзя.

б) Вес устанавливается по принципу нарастания весов с интервалом 1,25 кг. Для рекордных попыток допускается увеличение веса на 0,5 кг., при этом в зачет идет вес на штоке кратный 1,25 кг. плюс вес ручки 3 кг.

в) Порядок подходов к снаряду обусловлен заказанными атлетами весами и их номерами при жеребьевке. Если два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим номером по жеребьевке подходит первым.

г) Атлету не разрешается заявлять вес меньший, чем заявленный в предыдущем подходе.

д) Если атлет не справился с весом, он теряет право на следующий подход.

е) Атлет имеет право перезаявить вес в первом раунде, но не позднее, чем за 5мин до начала первого раунда. Перезаявка веса в меньшую сторону запрещена. Контроль возлагается на главного секретаря соревнований и главного судью.

В последнем раунде разрешается четыре перезаявки веса до тех пор, пока атлет не будет вызван на помост к заявленному весу.

### 2. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

а) Спикер/диктор.

б) Контролер времени (предпочтительно судья WPL).

в) Судьи при участниках.

г) Секретари.

д) Секретарь по техническим вопросам.

е) Судьи на помосте ( в зависимости от уровня соревнований судей может быть один или трое)

Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

Обязанности официальных лиц:

а) Спикер/диктор отвечает за квалифицированное проведение соревнований и выступает как церемониймейстер. Он располагает заявленными атлетами подходы в соответствующем порядке, обусловленном заказанными весами или номером жребия, а также объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета. Кроме того, спикер/диктор объявляет по порядку трех атлетов, следующих за атлетом, выступающим на помосте. Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом спикеру, который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Вес подхода, объявленный спикером/диктором, должен показываться на табло, установленном на видном месте. Спикер/диктор также несет ответственность за объявление крайних сроков, имеющих отношение к системе раундов - приближение крайнего срока для изменения веса в первом подходе; 5 минут до начала выхода первой группы; 5 последних подходов до начала выхода следующей группы.

б) Контролер/секундометрист времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности снаряда и сигналом судьи для начала выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 секунд. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по решению старшего судьи, который незамедлительно сообщит об этом контролеру времени.

в) Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных секретарям и спикеру, желательно посредством карточек. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки диктору через судью при участниках. Ответственность за выполнение этих процедур в рамках выделенного времени лежит на судьях при участниках при содействии старшего судьи.

г) Секретари отвечают за правильное ведение протокола соревнований и обеспечивают подписи трех судей по завершении соревнований.

д) Секретарь по техническим вопросам отвечает за регистрацию установленных мировых рекордов, сбор необходимой информации и подготовку документов.

3. Официальные лица WPL – Президент, Генеральный Секретарь, Вице-президенты, назначенные ответственные лица будут назначать трех членов жюри (апелляционная комиссия) для наблюдения за должным проведением соревнований и разрешения всех возникающих споров. Эти трое членов жюри должны представлять разные команды, принимающие участие в соревнованиях.

4. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, другим официальным лицам, если это признано необходимым, и ассистентам разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на

помосте. Тренеры должны оставаться вне пределов помоста, в месте, определяемом для них жюри.

5. В соревнованиях, проводимых по правилам WPL, включая соревнования, где устанавливаются мировые рекорды, используемый вес должен измеряться в килограммах, а вес снаряда должен всегда быть кратным 1.25 кг. Увеличение веса должно быть не менее 1.25 кг между всеми подходами. Вес объявляется в килограммах, также возможно дополнительное объявление веса в фунтах. Вес ручки и штыря равен 3 килограмма и при подведении итогов плюсуется к весу блинов.

Исключения из этого правила:

а) В рекордной попытке вес снаряда должен, как минимум, на 500 грамм превышать существующий рекорд. Эта рекордная попытка выполняется после третьего раунда.

б) Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом из всех своих разрешенных подходов, при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 500 грамм. Если попытка успешна, то в протокол записывается ближайший наименьший вес блинов, кратный 1.25 кг, а точный вес вносится в графу рекордов. Веса в фунтах могут использоваться при условии, что диски тщательно взвешены и переведены в килограммы. Вес ручки (3 килограмма) прибавляется к весу блинов.

## СУДЕЙСТВО

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

2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов за информирование спикера и контролера времени о том, что снаряд готов, о подтверждении мировых рекордов и о любых решениях, принятых судьями в ходе соревнований.

3. Трое судей располагаются в таких местах около помоста, которые они считают самыми удобными для обзора, но должны оставаться на своих местах в течение выполнения упражнения. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета. Старший судья должен оставаться неподвижным между сигналами, с тем, чтобы не отвлекать атлета во время выполнения упражнения.

4. Перед началом соревнований жюри, судьи или специально назначенные для этого лица должны удостовериться, что:

а) Место выполнения упражнения и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован.

б) Весы откалиброваны и работают точно.

в) Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории, и в пределах времени, выделенного для отложенных сессий взвешивания.

г) Костюм и предметы личной экипировки атлетов были, если это необходимо, проверены и одобрены либо отклонены. Спикер/диктор, контролер времени (если его функции не выполняет судья), судьи при участниках, секретари/подсчетчики очков, секретарь по мировым рекордам и ассистенты/страхующие ознакомлены со своими обязанностями и правилами.

5. Во время соревнований один или трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

а) Вес снаряда соответствует весу, объявленному спикером/диктором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов.

б) Подходы оцениваются как good lift («вес взят»), жест судьи большой палец вверх и no lift («вес не взят»), жест судьи большой палец вниз, а весь ход соревнований отвечает установленным правилам проведения соревнований. В качестве оценки судья могут использовать флажки Белого цвета – удачная попытка, и Красного – как неудачная попытка

в) Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил.

6. Все судьи на чемпионатах Украины и всеукраинских турнирах должны носить следующую форму: черные брюки, черные носки, черные туфли, судейская футболка в черно-белую полоску. Если соревнования проводятся на побережье моря или какой либо курортной зоны отдыха судьям разрешено носить легкие шорты и футболку

7. Судья WPL может быть лишен судейской лицензии после рассмотрения выполнения им своих судейских функций и его компетентности по решению официальных представителей WPL.

#### АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

1. На всех чемпионатах Мира, Европы, Украины и всеукраинских соревнованиях назначаются апелляционное жюри с целью разрешения всех вопросов, возникающих в ходе соревнований. В их обязанности входит наблюдение за должным соблюдением технических правил, рассмотрение и разрешение споров и жалоб, и общий надзор за ходом соревнований и работой судей. Для чемпионатов Украины назначается 3 таких членов жюри, все они должны представлять разные регионы (команды) Украины. На случай возможного отсутствия одного из них, назначается дополнительный член жюри.

2. Такие члены жюри назначаются до начала соревнований решением официальных представителей WPL – Президентом, Генеральным Секретарем, главой Технического Комитета, вице-президентами и других официальных представителей; в число членов жюри должно включаться такое число официальных представителей WPL, какое сочтется наиболее возможным (предпочтительным).

3. Все члены жюри должны иметь статус судьи WPL.

4. Во время соревнований жюри большинством голосов могут отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.

5. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри не может изменить судейское решение, но может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.

6. Члены жюри должны присутствовать на выступлениях всех потоков соревнования.

## SILWER BULLET

1. При выполнении упражнения используется эспандер «Captain of crash» и диск весом 2,5 кг
2. Для девушек CoC#S, T,
3. Для мужчин CoC #2 до 70кг CoC# 2,5 до 90 и CoC# 3 свыше 90 кг либо Абсолютное первенство CoC#3

### Выполнение упражнения

- 1 Спортсмен занимает стартовое положение
- 2 Зажав эспандер в руке и вставив пулю в рукоятки эспандера на уровне нижней границе черты пули, выпрямив руку или держать ее в присогнутом положении
- 3 Как только судья фиксирует стартовое положение звучит команда «ВРЕМЯ» и включается секундомер
- 4 Время останавливается в случае выпадения пули из рукояток, в случае если мезинец руки помогает удерживать пулю, если спортсмен помогает удерживать эспандер второй рукой или диск касается тела спортсмена
- 5 Время на эспандере фиксируется судьей и вслух произносится секретарю соревнования
- 6 Кисть должна располагаться абсолютно ровно по отношению к руке, задрать вверх или опускать вниз, наклонять вправо или влево способствуя помощи в удержании эспандера запрещено
- 7 при замечании судьи «Кисть» спортсмен должен выровнять кисть, при трехкратном замечании судьи «кисть» попытка прекращается результат аннулируется

## EXTREME BENCH PRESS

### Русский жим

Правила выполнения упражнения «Русский жим».

По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой, закрытый или открытый. Снять вес со стоек на прямые руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Прямые руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!» либо «Старт» включается секундомер

Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим до положения «Прямые руки». Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

Ошибки при выполнении и команды старшего судьи на помосте:

- начало упражнения без команды судьи «- Жим!» — команда судьи «- Стоп!»;
- жим штанги без касания грифом туловища — команда «- Контакт»;
- конечное положение без полного выпрямления обеих рук — команда «- Локти!»;
- отрыв таза при жиме вверх — команда «- Таз!», .

запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Прямые руки!». Запрещено менять хват, при каком хвате спортсмен начал выполнять упражнение при таком хвате он обязан его закончить. Во время отдыха разрешено раздвинуть руки не теряя контакта с грифом но не менее чем на ширину ограничения жимовых насечек

Разрешается выдерживать две паузы на груди, в любой момент выполнения соревновательной

попытка.при этом спортсмен обязан штангу выжать сам после отдыха, если спортсмен штангу неподнимает ,попытка выполнять упражнение останавливается и счет прекращается. Запрещается перемещать штангу по туловищу во время паузы в нижнем положении, а также отрывать кисти от грифа. За данные нарушения звучит команда «На стойки!». При выполнении трех ошибок в подходе судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество заносится в протокол соревнований. Время выполнения упражнения ограничено 5 минутами!

### **Подъем штанги на бицепс**

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять на расстоянии 30 см от стенки или опоры для спины касаясь задней частью пятки линии в 30см ,, больше 30 см запрещено ближе можно, руки могут быть полностью вытянуты либо немного присогнуты для стартового положения, колени слегка присогнуты либо выпрямлены . Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к стене во время упражнения.
2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал будет дан, как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Старт»
3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы у стены во время всего упражнения.
4. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун» либо «опустить»
5. По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи что бы вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «рэк» либо «на стойки»
6. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.
7. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.
8. Спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка с тем же самым весом по усмотрению главного судьи, если была допущена ошибка по вине ассистента.
9. Упражнение должны судить трое судей.
10. Задняя часть пятки не может быть дальше чем 30см от стены

#### **Причины, по которым вес в строгом подъеме на бицепс не засчитывается:**

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

2. Ошибка: любой отрыв таза и плеч от стены .
3. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.
4. Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.
5. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.
6. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.

#### **Правила выполнения упражнения " жим штанги стоя":**

1. Штанга находится на стойке для приседания, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены.
2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный судья дает команду «Press» («Пресс») и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.
3. Спортсмен должен выжать штангу на полностью выпрямленные прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» «Даун». Сигнал дается центральным судьей.
4. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено отклоняться назад, изменять положение спины, сгибать колени, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх.
5. Сигналом для опускания штанги и ее помещения на стойку служит команда вниз «даун».

#### **Причины, по которым вес в жиме штанги стоя не засчитывается:**

1. Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса резкий взмах рук.
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
3. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд.
4. Движение вниз во время фазы подъема.

## **"Чёртова Дюжина"**

это соревновательный дивизион в Федерации «ЛИГА МИРОВОЙ СИЛЫ ».

Примечание: «Чёртова Дюжина» - это общепринятое выражение у разных народов, которое применяется практически только к одному числу. Это число 13.

Оно считается несчастливым, невезучим, но в наших соревнованиях по русскому жиму по версии «Чёртова Дюжина» спортсмены бросают вызов предрассудкам и попытаются поднять, выбранный самостоятельно, вес штанги на 13 повторений, да еще в трёх подходах! Положение о принципиальных особенностях выполнения упражнения в соревновательной версии «Чёртова Дюжина» «Федерации Лига Мировой Силы».

1. Для соревновательной версии «Чёртова Дюжина» вводятся весовые категории:  
у мужчин: до 60,00 кг; до 70,00 кг; до 80,00 кг; до 90,00 кг; до 100,00 кг; до 110,00 кг; до 120,00 кг; свыше 120,00 кг.  
у женщин: до 50 кг; до 60 кг; до 70,00 кг; свыше 70,00 кг.
2. Спортсмены одной весовой категории соревнуются между собой.
3. Вес штанги выбирается спортсменом самостоятельно, чтобы набрать наибольший тоннаж в этом подходе. Настоятельно советуем ориентироваться на тот вес штанги, который

спортсмен сможет пожать не менее 13 повторений!

4. По условиям соревновательной версии «Чёртова Дюжина» спортсмену необходимо поднять вес штанги не более 13-ти и не менее 8-ми повторений за каждый соревновательный подход.

5. При прохождении процедуры регистрации, спортсмен письменно заявляет вес штанги на первый подход на бланке установленного образца.

6. После окончания процедуры взвешивания участников проводится разделение выступающих спортсменов по потокам в весовых категориях.

7. Количество спортсменов одного потока не должно быть меньше 8-ми участников и не превышать 15-ти человек. При большом количестве участников одной весовой категории возможно разделение участников на два, три и более потока. Если количество участников одной весовой категории изначально менее 8-ми участников, то возможно объединение двух и более весовых категорий в одном потоке.

8. Соревнования одного потока обязательно проводятся по следующей системе: сначала все спортсмены этого потока выполняют первый подход поочередно в зависимости от величины возрастания заказанного веса, затем без дополнительного отдыха, приступают к выполнению второго, и соответственно, третьего подхода. Если, по стечению обстоятельств (травма участника, отказ от борьбы и т.д.), количество спортсменов одного потока менее 8-ми участников, то назначается время дополнительного отдыха между подходами до 5-ти минут.

9. Секретарь соревнований обязательно должен озвучить начало предоставления дополнительного времени отдыха. Рекомендуемые команды:

«- Время для дополнительного отдыха 5 минут! Судьи и ассистенты могут покинуть свои места». Включается секундомер. За минуту до окончания времени дополнительного отдыха: «- Судьям и ассистентам занять свои места! Ассистентам установить вес штанги ... (называется вес штанги в килограммах)! К этому весу для выполнения ... (называется порядковый номер) подхода готовится ... (называется фамилия спортсмена)».

После выполнения указанных действий старший судья на помосте оповещает секретаря соревнований о готовности: «- Вес готов!». Секретарь соревнований вызывает объявленного ранее спортсмена. И соревнования продолжаются в обычном ритме.

10. В зависимости от возрастания величины веса штанги в килограммах определяется очередность выхода спортсменов на помост. Первыми начинают своё выступление спортсмены, указавшие меньшие веса штанги. В случае равного заказанного веса штанги у двух или более участников одного потока первым будет вызван спортсмен с меньшим собственным весом.

11. Вес штанги должен состоять из набора стандартных дисков. Наименьший, из которых по весу 1,25 кг. То есть, общий вес штанги должен быть кратным 2,5 кг. Например: 20 кг; 22,5 кг; ... 95 кг; 97,5 кг; 100 кг; 102,5 кг; 105 кг; 107,5 кг и т.д.

12. Не позднее, чем до начала вызова на помост спортсмена в первом и в третьем подходе можно один раз перезаявлять выбранный самостоятельно вес штанги, но не менее веса штанги, который был установлен для предыдущего участника! И не позднее сообщения секретаря соревнований о вызове данного спортсмена на помост!

Во втором подходе, выбранный самостоятельно вес штанги перезаказывать нельзя!

13. Все изменения веса штанги указываются в письменной заявке по форме утвержденного образца и подаются секретарю соревнований. Заявки в устной форме от спортсмена или его представителя не принимаются.

14. После выполнения подхода участником вес штанги умножается на количество засчитанных повторений (не более 13-ти!) и полученный тоннаж заносится как конечный результат этого подхода.

15. Соревновательный подход, в котором спортсмен выполнил (было засчитано в протокол) менее 8-ми повторений, считается равным значению «Ноль», то есть – подход неудачный. В общий суммарный тоннаж за этот подход сумма килограмм не начисляется!

16. Старший судья на помосте ведет громкий счёт, объявляя засчитанный повтор. Если повтор не засчитан, судья может дублировать предыдущий счёт, если спортсмен не принял мер к исправлению ошибки, старший судья на помосте может дать команду: «-Стоп!», и, после остановки спортсменом подхода (обычно на выпрямленных руках наверху), кратко сформулировать основную ошибку спортсмена, например: «-Локти!» (или «-Таз!», «-Грудь!»), дает команду: «- Жим!» и ведет счёт дальше. Спортсмен имеет право попытаться набрать 13 зачётных повторений в подходе не считая неудачных попыток.

17. После выполнения подхода, независимо от результата, спортсмен имеет право заявить на следующий подход вес штанги с изменениями в большую или в меньшую сторону. Так же, спортсмен вправе оставить предыдущий вес штанги без изменений.

18. На принятие решения и подачи заявки веса штанги для следующего подхода спортсмену даётся время 2 (две) минуты! При непредставлении секретарю соревнований требуемой информации спортсмену оставляется предыдущий вес штанги без изменений.

19. При определении победителей и призёров в каждой весовой категории «Чёртова Дюжина» учитывается суммарный тоннаж (СТ) в трёх соревновательных подходах одного спортсмена. То есть, суммируются тоннажи первого, второго и третьего подходов одного участника.

20. Распределение занятых мест в каждой весовой категории производится от наивысшего показателя СТ среди всех участников этой весовой категории занявшего 1 (первое) место и остальные места- в порядке убывания показателя СТ.

21. Разрядные нормативы в соревновательной версии «Чёртова Дюжина» присуждаются от показателя суммарного тоннажа в каждой утвержденной нормативами весовой категории на основании Протокола соревнований «Федерация Лига Мировой Силы».

22. Звание «Мастер спорта по русскому жиму» присуждается только действительным членам Федерации Лига Мировой Силы на турнирах со статусом не ниже «Мастерский турнир».

24. Регистрация рекордов Украины в соревновательной версии «Чёртова Дюжина» возможна только среди действительных членов Федерации Лига Мировой Силы

#### **УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:**

**ЭЛИТА**- Элита федерации

**МСМК** - мастер спорта международного класса

**МС** - мастер спорта

**КМС** - кандидат в мастера спорта

**1 разряд 2 разряд 3 разряд**

Технические правила «WPL» в процессе развития федерации будут доработаны и соответствующие корректировки вступать в силу.

Президент федерации WPL \_\_\_\_\_

Пулин В.А.

