«Дюжина WPL»  
 Вот, начинаю рассказывать, что же это такое и "с чем это едят".  
  
Примечание: « Дюжина WPL » - 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 экстремальному жиму по версии « Дюжина WPL» 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 « Дюжина WPL».  
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 определение 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 WPL.  
22. Звание «Мастер спорта» присуждается только действительным членам WPL на турнирах со статусом не ниже «Мастерский турнир».  
24. Регистрация рекордов WPL в соревновательной версии «Чёртова Дюжина» возможна только среди действительных членов WPL.