

**ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА БЕЗ  
ЭКИПИРОВКИ/ WRRF**



# **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРОГОМУ ПОДЪЕМУ НА БИЦЕПС**

*Редакция 2019 года*

**Настоящие правила, являются официальным изданием технических правил соревнований по версии Всемирной федерации пауэрлифтинга без экипировки/WRPF.**

**Правила утверждены Президиумом WRPF России и вступили в силу с 01 января 2019 года.**

**Копирование и издание без официального разрешения WRPF России запрещается!**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА</b> .....	4
<b>II. ВОЗРАСТНЫЕ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ</b> .....	5
<b>III. КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО</b> .....	7
<b>IV. ДОПИНГ КОНТРОЛЬ</b> .....	8
<b>V. РЕГИСТРАЦИЯ РЕКОРДОВ</b> .....	9
<b>VI. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ</b> .....	11
<b>VII. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ</b> .....	14
<b>VIII. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ</b> .....	17
<b>IX. ВЗВЕШИВАНИЕ</b> .....	19
<b>X. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ</b> .....	22
<b>XI. СУДЕЙСТВО</b> .....	30
<b>XII. ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА</b> .....	33
<b>XIII. СТРАХОВАНИЕ</b> .....	34

## **I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

- 1.1. Всемирная Федерация (Ассоциация, Организация) пауэрлифтинга без экипировки (принятые сокращения WRPF/ WRPA/ WRPO), далее «WRPF».
- 1.2. Настоящие ПРАВИЛА - основной документ, регламентирующий базовые принципы организации и проведения соревнований по версии WRPF. Спортсмены, выступающие на соревнованиях по версии WRPF, тренеры, все официальные лица соревнований, должны знать и соблюдать эти правила.
- 1.3. Санционирование соревнований и их результатов: WRPF признает только те результаты в строгом подъеме на бицепс, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях.
- 1.4. Спортивная федерация WRPF регистрирует рекорды России, Европы и мира по строгому подъему на бицепс.
- 1.5. Определение веса на штанге на всех соревнованиях осуществляется в килограммах.

## **II. ВОЗРАСТНЫЕ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

### **2.1 Возрастные категории.**

#### **Мужчины:**

Юноши: с 13 до 19 лет (включительно)

Юниоры: с 20 до 23 лет (включительно)

Открытая: с 24 до 39 лет (включительно)

Ветераны:

с 40 до 49 лет (включительно)

с 50 до 59 лет (включительно)

с 60 лет и старше

#### **Женщины:**

Девушки: с 13 до 19 лет (включительно)

Юниорки: с 20 до 23 лет (включительно)

Открытая: с 24 до 39 лет (включительно)

Ветераны:

с 40 до 49 лет (включительно)

с 50 до 59 лет (включительно)

с 60 лет и старше

По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста в 13 лет ко дню проведения соревнований. В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров. Примечание: На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных и весовых категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов.

### **2.2 Весовые категории.**

#### **Мужчины:**

52.0 кг – до 52.0 кг;

56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;

60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;

90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;

100.0 кг – от 90.01 кг до 100.0 кг;

110.0 кг – от 100.01 кг до 110.0 кг;

125.0 кг – от 110.01 кг до 125.0 кг;

140.0 кг – от 125.01 кг до 140.0 кг;

140.0+ кг – от 140.01 кг и выше.

52.0 кг – до 52.0 кг;

60.0 кг – от 52.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82,5 кг — от 75,01 до 82,50 кг;

90,0 кг — от 82,51 до 90,00 кг;

90,0+ кг — от 90,01 кг и выше.

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

## **III. КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО**

### **3.1 Состав команд для участия в соревнованиях.**

Каждая официально зарегистрированная команда может представить минимум семь (7) и максимум неограниченное число спортсменов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании.

### **3.2 Подсчет командных очков.**

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

## **IV. ДОПИНГ КОНТРОЛЬ**

На соревнования по версии федерации WRPF допинг контроль проводится согласно «Антидопинговых правил WRPF».

С правилами и списком запрещенных препаратов можно ознакомиться на официальном сайте: <http://wrpf.pro/doping-kontrol/dokumenty/>.

## **V. РЕГИСТРАЦИЯ РЕКОРДОВ**

5.1. Федерацией WRPF регистрируются следующие виды рекордов:

- мировые
- континентальные
- национальные

В региональных представительствах WRPF так же могут регистрироваться региональные рекорды (субъекта страны, городские). Работа по их ведению и учету полностью ложится на национального и регионального представителя и не является обязательным требованием федерации. Мировые и континентальные рекорды регистрируются только головной федерацией WRPF, и официальным рекордскипером федерации. Национальные отделения, в случае установления на их турнирах континентальных или мировых рекордов, должны в 7-дневный срок, с даты окончания турнира, предоставить протокол установленного образца и сведения о рекордах руководству федерации WRPF.

5.2. Уровень фиксируемых на соревновании рекордов, зависит от классификации турнира. А также от классификации судей обслуживающих данный турнир.

5.3. Рекорды фиксируются в каждой возрастной, весовой категории, с различием по полу спортсменов.

5.4. Регистрация рекордов происходит только на турнирах, санкционированных федерацией WRPF и при полном соблюдении правил этой федерации и соответствии им оборудования, квалификации судей.

5.5. Рекордные попытки могут осуществляться спортсменами в любом подходе. Если в рамках одних соревнований, в одной весовой категории осуществлено несколько удачных рекордных попыток, в качестве рекорда WRPF фиксируется последний, наиболее тяжелый вес, засчитанный судейской тройкой.

5.6. В случае, когда два спортсмена превысили существующий рекорд в отдельном упражнении или в сумме, подняв одинаковый вес, рекордсменом будет считаться тот, чей собственный вес на взвешивании был меньше. Если оба спортсмена при взвешивании были зарегистрированы с одинаковым собственным весом, то рекордсменом будет считаться превысивший существующий рекорд первым.

5.7. Рекорды WRPF фиксируются с превышением 0,5 кг, относительно существующего рекордного результата.

5.8. Рекорды в возрастных группах должны быть засчитаны даже при условии участия в весовой и возрастной группе одного участника.

- 5.9. При отсутствии результатов в рекордной сетке, рекордами всех уровней принимаются результаты, определяемые Президиумом WRPF как «Стандарт рекорда». Только спортсмен, превысивший этот результат, становится рекордсменом. «Стандарт рекорда» в возрастных группах Открытая, Юниоры и Ветераны 40-49 приравнивается к нормативу «Мастер спорта», а в возрастных группах Юноши/девушки, Ветераны 50-59, Ветераны 60-69 и Ветераны 70+ «Стандарт рекорда» приравнивается к спортивному разряду «Кандидат в мастера спорта».
- 5.10. Дополнительная рекордная попытка дается спортсмену только в случае удачной (засчитанной судьями на помосте) третьей попытки.
- 5.11. Только заявившиеся, выступающие на турнире спортсмены могут попытаться установить рекорд в дополнительной попытке (т.е. спортсмен с нулевым результатом по итогам трёх попыток, но остающийся на турнире в качестве гостя, не может установить рекорд в четвертой попытке). Если спортсмен хочет установить рекорд в конкретном движении, то он должен заранее заявиться в этот дивизион до начала турнира или по согласованию с оргкомитетом, за 30 минут до начала потока.
- 5.12. Перезачеты рекордов разрешены по возрастным категориям следующим образом: в зависимости от того как спортсмен заявился на турнир – «Юниор» может установить рекорд как в «Юниорах» так и в «Открытой» категории, «Юноши (девушки)» могут установить рекорд как в своей возрастной, так и «Открытой», спортсмены из «Открытой» категории могут установить рекорд только в «Открытой», «Мастера» могут устанавливать рекорды и среди «Мастеров» и в «Открытой».
- 5.13. Если формат турнира предопределяет, что все спортсмены могут выступать только в «Открытой» категории, не смотря на их фактический возраст (юноши, юниор или мастера), то тогда они смогут зафиксировать рекорды в их фактической возрастной категории.
- 5.14. Каждый раз, когда спортсмен устанавливает новый рекорд он должен пройти полную проверку экипировки старшим судьей на помосте. Её должны сделать сразу же после выполнения попытки, перед тем как спортсмен покинет помост.

## **VI. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**

### **6.1 Помост.**

- 6.1.1. Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Помост не должен возвышаться более чем на 15 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, нескользкой. Не разрешается применять помост из нескольких сегментов не скрепленных между собой.
- 6.1.2. Верхнее покрытие помоста должно обеспечивать хорошее сцепление ног спортсмена с ним, то есть быть не скользкой, твердой. Запрещены незакрепленные верхние покрытия на помосте.
- 6.1.3. Помост из слишком мягкого материала, например, спрессованной резиновой крошки толщиной свыше 1 см – запрещен к использованию.
- 6.1.4. За спиной спортсмена обязательно должна располагаться доска-упор. Поверхность доски-упора должна быть плоской и нескользкой. Доска-упор должна состоять из крепкого одноцельного материала и не должна быть менее 30 см в ширину и не более 180 см в высоту.
- 6.1.5. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме спортсмена, ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость.
- 6.1.6. Во время выполнения упражнения на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей.
- 6.1.7. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами.
- 6.1.8. На всех национальных, мастерских и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.
- 6.1.9. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т.п.

### **6.2 Грифы и замки.**

- 6.2.1. На турнирах WRPФ применимы только диски и грифы, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений.
- 6.2.2. Гриф должен быть фабричного изготовления, EZ-типа, чистым от ржавчины, иметь хорошую насечку, накатку. Для фиксации веса на грифе обязательно используются замки-фиксаторы. Они должны обеспечивать надежную фиксацию дисков на грифе.
- 6.2.3. Гриф и замки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- общая длина грифа должна составлять 1270 мм;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа должно составлять 910 мм;
- диаметр грифа не должен превышать 32 мм или быть меньше 27 мм.
- вес грифа с замками должен равняться 12,5 кг;
- вес замков должен быть равен 1,5 кг;
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса.

### **6.3 Диски.**

Используемые на соревнованиях WRPf диски должны удовлетворять следующим требованиям:

- 6.3.1. Все диски, применяемые в соревнованиях, должны быть без сколов, трещин и прочих дефектов, влияющих на безопасную их эксплуатацию;
- 6.3.2. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах +/- 0,25 %, или +/- 10 г/р., от номинального веса;
- 6.3.3. Диаметр внутреннего отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 51 мм.;
- 6.3.4. Соревновательный набор должен состоять из следующих дисков: 0,25 кг; 0,5 кг; 1 кг; 1,25 кг; 2,5кг; 5кг; 10кг; 15кг; 20кг; 25кг. Допустимо использовать диски весом 50 кг.
- 6.3.5. Толщина дисков от 25 кг не должна превышать 6 сантиметров. Диски 20 кг и меньше не должны быть толще 5 см. Это правила для металлических, не обрешиненных дисков.
- 6.3.6. Диски должны быть следующей расцветки: 0,25кг; 0,5кг; 1,25кг; 2,5кг – любой однотонной расцветки; 5кг – белые; 10 кг - зеленые, 15 кг - желтые, 20 кг - синие, 25 кг - красные, 45 кг - золотые, 50 кг - зеленые. Допустимо использование иной расцветки дисков, только при согласовании с руководителем национального отделения федерации.
- 6.3.7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса, минимум с одной стороны и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.
- 6.3.8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной (маркировкой) вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.
- 6.3.9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см. Диаметр дисков номиналом 50 кг; 25кг и 20 кг, должен быть строго 45 см.
- 6.3.10. Обрешиненные диски разрешены при условии, что на собранной штанге, с внешней стороны, от конца замка до крайнего торца грифа, остается не менее 5см.

### **6.4 Судейская сигнализация.**

- 6.4.1. На соревнованиях должна быть смонтирована система светозвуковой сигнализации, с помощью которой судьи должны сообщать о своих решениях. Она должна иметь информационное табло, на котором расположены в горизонтальный ряд три сигнала белого

цвета и три сигнала красного цвета, а также по одному пульта для каждого из трех судей на помосте. Так же иметь двух тоновую звуковую сигнализацию. Сигнализация и оценки должны быть видны судьям на помосте, жюри, секретарю, спортсмену, выступающему на помосте, зрителям.

- 6.4.2. Судьи сообщают о своем решении путем включения сигналов на пульте. Включение белого света означает положительную оценку «Вес взят» («Гуд лифт»), красного — отрицательную «Вес не взят» («Ноу лифт»).
- 6.4.3. Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. По возможности, световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы сигнализирующие лампы включались одновременно, а не по факту их включения каждым из судей
- 6.4.4. Судья обязан следить за правильным выполнением спортсменом соревновательного движения. В случае нарушения правил судья имеет право подать включением пульта светозвуковой сигнал до завершения подъема. Когда большинство судей включают пульт, то звучит звуковой сигнал, оповещающий атлета, что его подход неудачен.
- 6.4.5. В случае невозможности обеспечения соревнований системой светозвуковой сигнализации, или ее поломки, оценка действий спортсмена должна производиться с применением флажков белого и красного цвета. С помощью которых судьи могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «Флажки» («Флэгз»). При отсутствии флажков, судьи показывают оценку жестами рук. Большой палец поднятый вверх – вес взят, большой палец вниз – вес не взят.

## **6.5 Таймер.**

- 6.5.1. Таймер (секундомер) используется для установки лимита времени, после вызова спортсмена на помост и до начала выполнения упражнения.
- 6.5.2. Таймер должны располагаться в пределах общей видимости судей на помосте, секретаря, жюри, зрителей и спортсменов в зоне выхода на помост. Иметь информационное табло, на котором виден обратный отсчет времени отведенного на выход спортсмена.

## **VII. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена и его тренера. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за один час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований. В случае установления нового рекорда центральный судья обязан немедленно, сразу же после подхода, проверить экипировку атлета, вес штанги и оборудование на помосте. В случае использования атлетом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка также считается неудачной.

### **7.1 Трико.**

- 7.1.1. Трико должно состоять из цельного, однослойного, эластичного материала.
- 7.1.2. 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.
- 7.1.3. Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний.
- 7.1.4. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.
- 7.1.5. Трико соревновательное может быть:
- любого цвета, однотонным или разноцветным.
  - на костюме может быть нанесен отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора, имя и фамилия участника.
  - запрещены надписи оскорбительного характера, либо дискредитирующие спорт.
- 7.1.6. Швы и рубцы не должны быть шире 3-х и толще 0,5 см. Швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани из растягивающегося материала не более 2 см по ширине и 0,5 см по толщине. Только трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину. Кроме того, у трико в области промежности может быть два слоя из одинакового с самим трико материала размером не более 12 x24 см.
- 7.1.7. Костюм должен иметь штанины, длина внешней стороны которых может достигать 25 см, но длина вдоль внутренней стороны штанины от середины промежности должна быть не менее 5см, и не более 15 см.
- 7.1.8. Запрещены трико:
- имеющих рукава любой длины;

- имеющих какие-либо застежки, молнии, крепления или иные детали из металла, пластика или иных материалов, которые могут стать причиной травмы или повреждения при выполнении соревновательных упражнений;
- если лямки трико были ушиты, лишний материал запрещается пришивать обратно к трико.

7.1.9. Другие костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования в соревновании.

## **7.2 Футболка.**

7.2.1. Во время выполнения упражнения на спортсмене, под трико, должна быть обязательно надета футболка (полурукавка). Одновременно можно носить только одну футболку.

7.2.2. Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:

- футболка должна быть только из хлопка и/или полиэстера. Запрещено использовать футболки, состоящие из какого-либо прорезиненного растягивающегося материала, так же запрещены джинсовые ткани и брезент;
- футболка не должна иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротников или V-образных вырезов;
- не должна иметь укрепленных швов, вставок из поддерживающих материалов, вшитых в нее посторонних элементов;
- не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет во время выступления не должен подтягивать или закатывать рукава футболки, выше дельтовидной мышцы;
- на футболку может быть нанесен отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора, имя и фамилия участника. Так же она может быть официальной майкой соревнований, на которых выступает атлет;
- футболка должна свободно сидеть на спортсмене, чтобы гарантировано не давать ему какой-либо физической поддержки.

## **7.3 Пояс (ремень).**

7.3.1. Участник может применять ремень (пояс). Его одевают поверх трико.

7.3.2. Максимальная ширина ремня не должна превышать 10 см / 4,12 дюймов в самой широкой его части. Толщина ремня не может быть больше 13 мм / 1/2 дюйма.

7.3.3. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

## **7.4 Обувь.**

7.4.1. Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви.

7.4.2. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев.

### **7.5 Бинты для запястий.**

7.5.1. Бинты не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину.

7.5.2. Разрешается использование лишь одной пары бинтов.

7.5.3. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца.

7.5.4. Во время подъема штанги петля не должна быть надета.

7.5.5. Ширина обмотки от середины запястья кверху (на предплечье) - не больше 10 см / 4 дюймов; книзу (на кисть) - не больше 2,5 см / 1 дюйма.

### **7.6 Общие требования.**

7.6.1. Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.

7.6.2. Допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.

7.6.3. Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая сухую и жидкую магнезию, сухой и жидкий мел, тальк, канифоль, или детская присыпка.

7.6.4. Порошок должен использоваться только в зоне помоста.

### **7.7 Дополнительные требования для женщин.**

7.7.1. Женщины могут надевать фабричное нижнее бельё (плавки или брифсы или трусики), а также бюстгальтер. Допускается использование тампонов, прокладок и иных женских гигиенических средств.

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

- 8.1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к упору во время упражнения.
- 8.2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, чтобы 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 «Кёрл».
- 8.3. Как только дана команда, спортсмен должен поднять штангу, руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад). Колени должны оставаться прямыми, плечи выровнены (под прямым углом), или отведены назад на протяжении всего упражнения.
- 8.4. При завершении фазы подъема, колени должны оставаться прямыми, плечи расправлены, или отведены назад.
- 8.5. Ноги и бедра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы завершить упражнение. Спортсмен не должен отклоняться назад для содействия поднятию веса. Запрещены любые толчки ногами или бедрами.
- 8.6. При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Даун». Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение.
- 8.7. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
- 8.8. Спортсмену дается дополнительная попытка с тем же весом штанги, если ошибка допущена по вине ассистентов, устанавливающих вес.
- 8.9. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
- 8.10. Задняя часть пятки не может быть дальше чем 12 дюймов от упора.

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

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.
3. Ошибка: колени не выпрямлены во время выполнения упражнения.
4. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.

5. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
6. Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.
7. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.
8. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.

## **IX. ВЗВЕШИВАНИЕ**

- 9.1. Взвешивание участников должно начинаться максимум за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Организаторы вправе назначить первую сессию взвешивания, в любое время, в этом временном промежутке. Первоначальное взвешивание продолжается минимум полтора часа. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров.
- 9.2. Все спортсмены соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного сертифицированного судьи спортивной федерации WRPF.
- 9.3. Расписание взвешиваний устанавливается в регламенте соревнований и является обязательной его частью.
- 9.4. Взвешивание каждого участника проводится в отдельной комнате за закрытыми дверями или ширмой, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо.
- 9.5. Атлеты должны взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица, имеющие соответствующую судейскую категорию.
- 9.6. Для установления порядка на взвешивании должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка определяет очередность выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес. В случае использования автоматизированной системы проведения соревнований (программы), жребий определяет программа.
- 9.7. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.
- 9.8. 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, если такое

установлено регламентом. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета. Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Сверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

9.9. Официальный вес спортсмена, который заносится в протокол, будет фиксироваться с округлением до 100 грамм.

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

9.11. На взвешивании, данные спортсмена заносятся в карточки участника, или в программу проведения турнира. Обязательно должна быть внесена следующая информация:

- фамилия и имя спортсмена;
- дивизион в котором выступает спортсмен;
- дата его рождения, возраст и его возрастная категория;
- страна, область и город прописки спортсмена;
- собственный вес спортсмена по результату взвешивания и его весовая категория
- начальная попытка;
- значение коэффициента Вилкса
- команда;
- фамилия и имя тренера;
- номер жребия;
- бланк о принятии на себя ответственности в случае получения травмы или несчастном случае, произошедшим по вине спортсмена;
- контактные данные спортсмена (телефон, адрес почтовый и электронной почты);
- дата заполнения и личная подпись спортсмена;

9.12. Секретарь на взвешивании должен правильно занести, а спортсмен лично проверить правильность всех занесенных данных. После подписания спортсменом карточки участника, он берет на себя ответственность за достоверность всех данных в ней. Карточка участника является официальным документом для проведения турнира.

9.13. Регистрация и взвешивание участников производится только при предъявлении документа удостоверяющего личность спортсмена.

9.14. На любой из сессий взвешивания может быть назначена обязательная проверка экипировки. Об этом должно быть сказано в положении о проведения турнира. В ином случае проверка экипировки не обязательна на взвешивании, но спортсмен может пройти ее добровольно, попросив судью на взвешивании проверить его экипировку.

9.15. В случае, когда на одной сессии взвешиваются участники нескольких весовых категорий или дивизионов, приоритет в очередности имеют те спортсмены, выступление которых начнется

не более чем через 2 часа от текущего времени. В противном случае очередность взвешивания определяется самими спортсменами ожидающими своей очереди.

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

## **Х. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ**

### **10.1 Система потоков и подходов (раундов).**

- 10.1.1. Все участники турнира распределяются по потокам согласно регламенту проведения турнира. Каждый поток состоит из трех попыток (раундов) для каждого участника. Формирование потоков, очередность подходов должны соответствовать правилам, приведенным в этой главе.
- 10.1.2. Если на турнире или в потоке больше 20 спортсменов, то тогда они должны быть разделены на несколько потоков, состоящих из приблизительного равного количества участников. В одном потоке должно быть не более 20 участников.
- 10.1.3. Поток может состоять, как и из одной весовой категории, так и из любой комбинации весовых, на усмотрение организатора. Потоки должны классифицироваться как: "Поток 1", "Поток 2", "Поток 3" или обозначаться буквами: А, В, С и т.д.
- 10.1.4. Потоки формируются по весовым и возрастным категориям и по возрастанию заявленного веса в первом подходе. Спортсмены самых легких весовых, с самыми низкими первыми попытками формируют первый поток (Поток 1). Следующие потоки будут формироваться по возрастанию весовых категорий с учетом возрастания весов в первых попытках.
- 10.1.5. Если количество участников (соревнующихся) в одном потоке менее 10 человек, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при 9 атлетах – 1 мин., при 8 – 2, при 7 – 3, и так далее, прибавляя по одной минуте за каждого участника. О таких перерывах секретарь турнира обязан сделать объявление и после выступления последнего участника в подходе, включить таймер на отсчет необходимого времени. За минуту до его окончания, секретарь на помосте должен объявить минутную готовность. Атлет так же должен сам следить за прохождением дополнительного времени. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.
- 10.1.6. В каждом раунде вес на штанге устанавливается от меньшего к большему (в соответствии с имеющимися заявкам спортсменов). Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок. Каждый спортсмен выполняет первую попытку в первом раунде, вторую попытку во втором раунде, третью попытку в третьем раунде. Все рекордные попытки будут после третьего раунда каждого упражнения.
- 10.1.7. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Изменить вес первого подхода можно не позднее чем за 5 минут до начала первого подхода, в котором данный спортсмен выступает. Перезаявки веса первого подхода принимаются как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Секретарь должен информировать спортсменов за минуту до окончания времени отведенного на перезаявку стартовых весов

- 10.1.8. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым.
- 10.1.9. Время на выполнение атлетом подхода установлено продолжительностью одна минута. Время, отведенное на подход, начинает отсчитываться сразу по окончании вызова спортсмена секретарем на помосте, после сигнала старшего судьи на помосте о готовности снаряда «Вес готов».
- 10.1.10. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после устранения ошибки или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется пять минут для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется четыре минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода.
- 10.1.11. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение отпущенной для этого одной минуты, то в таком случае для следующего подхода атлету будет установлен вес штанги, равный весу, заказанному в предыдущем подходе. Ответственность за своевременные заявки веса в следующем подходе полностью лежит на самом участнике.
- 10.1.12. В третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес.
- Минимальный шаг изменения веса штанги – 2,5 кг.

## **10.2 Официальные лица соревнований.**

Комментатор (диктор), предпочтительно судья национальной или международной категории, говорящий на английском и на языке страны организатора соревнований.

Технический секретарь – судья международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны организатора соревнований.

Контролер времени (квалифицированный судья).

Судьи при участниках.

Секретари.

Страховые (ассистенты).

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

## **10.3 Обязанности официальных лиц.**

### **10.3.1. Комментатор (диктор):**

Отвечает за квалифицированное ведение соревнований. Должен выполнять следующие обязанности:

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

### **10.3.2. Технический секретарь:**

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

### **10.3.3. Контролер времени (хронометрист):**

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

не взят" ("Ноу лифт"). Главный судья выносит окончательное решение после команды хронометриста "Время", спортсмен нарушил временное ограничение

#### **10.3.4. Судьи при участниках:**

- отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.
- осуществляют контроль за соблюдением правил экипировки в зоне разминки. При выявлении попытки нарушить требования к экипировке, например: намотать несколько кистевых бинтов и т.д., немедленно указать на это участнику нарушающему правила или его представителю. Если это не возможно, тогда сообщить об этом главному судье или старшему судье на помосте.

#### **10.3.5. Секретари:**

- отвечают за правильное ведение в специальной программе или на бумажных носителях: взвешивания и регистрации участников, соревнований, фиксацию всех результатов, и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей.
- осуществляют подготовку церемонии награждения. Распечатку грамот призеров личного, абсолютного и командного первенств. По мере возможности функции Комментатора и Секретаря должны быть распределены между несколькими официальными представителями. Допуск судей к соревнованиям.

#### **10.3.6. Страхующие (ассистенты):**

- отвечают за безопасность спортсмена, оказывают ему незамедлительную помощь в случае, если он не может преодолеть заявленный вес в процессе выполнения упражнения.
- отвечают за установку веса штанги, объявленного диктором.
- очистку грифа, соревновательного оборудования или помоста по указанию старшего судьи.
- все ассистенты должны работать слаженно, как команда, и должны быть опрятно одеты в чистую одинаковую форму, в том числе в турнирные футболки. Все ассистенты должны сообщать главному или старшему судье о любых неисправностях в оборудовании, чтобы они могли оценить проблему и принять необходимые меры, чтобы её решить. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не менее двух ассистентов. Ассистенты не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по указанию старшего судьи или самого атлета оказывают помощь. Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.

## **10.4 Общие правила соревнований.**

- 10.4.1. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, секретарям и ассистентам разрешается находиться возле помоста или на сцене. На сцену, так же по согласованию, могут быть допущены фото или видео репортеры. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры и остальные лица, допущенные на сцену или зону возле помоста, остаются в пределах этой зоны, определенной жюри или главным судьей. Выбор зоны для тренеров должен быть сделан таким образом, чтобы каждый тренер мог сам, в пределах этой зоны, выбрать удобное место для наблюдения за выполнением. И в то же время не создавал помех работе судей, жюри, секретарей и ассистентов.
- 10.4.2. Форма одежды тренеров на международных соревнованиях — это спортивный костюм национальной команды, плюс футболка национальной команды или футболка, разрешенная WRPF. В случае нарушения установленной формы одежды главный судья или жюри могут запретить тренеру находиться на месте проведения соревнований.
- 10.4.3. Запрещается бинтоваться, одевать или поправлять экипировку, а также использовать нашатырный спирт на помосте. Единственное исключение – можно поправлять пояс.
- 10.4.4. В соревнованиях, проводимых по правилам WRPF, вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами за исключением подходов на установление рекордов.
- 10.4.5. В рекордной попытке вес штанги должен, как минимум, на 0,5 кг превышать существующий рекорд.
- 10.4.6. По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес является результатом в соответствующем отдельном упражнении и засчитывается в сумму.
- 10.4.7. Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом подходе.
- 10.4.8. Атлет может делать разрешенные добавки к весу штанги менее чем 2,5 кг для попыток на установление рекорда, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду по дивизиону и весовой категории. Однако если атлет выступает в открытой возрастной категории, но по возрасту является юношей, юниором или ветераном, он может установить рекорд в своей возрастной категории.
- 10.4.9. В случае, когда один атлет заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой, выступающий в этой же возрастной и весовой категории после этого показывает более высокий результат, то заявленный первым атлетом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

10.4.10. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных комментатором, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается диктору, который делает соответствующее объявление.

#### **Примеры ошибок в установке веса штанги:**

- Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.
- Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
- Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, атлет может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
- Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходимо атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.
- Если по каким-либо причинам спортсмен или его тренер не могут оставаться в непосредственной близости от помоста, чтобы следить за ходом соревнований и спортсмен пропускает свою попытку, потому что диктор не объявил его, то тогда вес будет уменьшен до необходимого и спортсмену разрешена дополнительная попытка, но в конце раунда.

10.4.11. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд. При несоблюдении этого требования поднятый вес атлету может быть не засчитан, по усмотрению судей. Нарушение правила 30 секундного покидания помоста также контролируется жюри. Исключения из этого правила делается для атлетов: установивших рекорд (для проверки экипировки старшим судьей), получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений, или для спортсменов-инвалидов, например, с ослабленным зрением.

- 10.4.12. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии атлета с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть извещены о таком решении.
- 10.4.13. Любые физические аномалии спортсмена, которые могут не позволить полностью соблюдать технические правила должны быть доведены до сведения и объяснены официальным лицам турнира. Это должно быть сделано до начала потока спортсмена. Спортсмен, официальные лица и судьи помоста должны обсудить все детали и приспособить помост под этого спортсмена. Например - глухота, слепота или аномалии конечностей и (или) суставов, которые мешают правильному сгибанию или хвату.
- 10.4.14. Любое замечание судей или жюри соревнований спортсмену до или после попытки, касающееся техники выполнения, нарушения правил или любых нарушений, связанных с экипировкой, считается словесным предупреждением. Если спортсмен повторяет нарушение, то все три судьи обязательно должны аннулировать его попытку. Если судья выносит какому-либо спортсмену устное предупреждение, он должен сразу же проинформировать других судей на помосте, где было вынесено предупреждение, потому что судьи должны работать вместе, как одна команда. Все три судьи должны будут показать красный свет в случае повторного нарушения спортсменом.
- 10.4.15. Чтобы избежать заражения, кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, рекомендуется счищать раствором антисептика, спиртом.
- 10.4.16. Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт, оскорбляющие других участников соревнований своим поведением, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие – судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и приказать им покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть извещены о таком решении.
- 10.4.17. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно дисквалифицировать атлета или официальное лицо, если они считают, что допущенное нарушение правил достаточно серьезное, чтобы повлечь за собой немедленную дисквалификацию, а не предупреждение.
- 10.4.18. В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом спортсмен или его представитель передает жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей. В случае признания жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного подхода осталось три выступления других спортсменов или менее, равно, как и атлет, подавший апелляцию, выступал последним в

подходе, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв три минуты). Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит. В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео однозначно и безошибочно нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсмену не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

10.4.19. В течение 30 дней со дня окончания соревнований, если имеются четкие видео рекордных подходов, в которых был установлен неправильный вес, они должны быть отправлены организатору соревнований и просматриваются членами жюри. Если признается, что вес штанги был установлен ниже необходимого рекордного веса, будет указан правильный вес. Если, этот вес все еще остается рекордом, он будет зафиксирован как рекорд. Если признается, что вес штанги был установлен выше необходимого рекордного веса, будет указан правильный вес и этот рекорд будет засчитан. Такое видео используется только в целях определения правильной установки веса при подходе, который был новым рекордом. Он не будет использоваться для анализа других подходов или оспаривания решения судей.

10.4.20. Порядок награждения.

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

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

## **XI. СУДЕЙСТВО**

- 11.1. На помосте должно быть трое судей: старший (центральный) судья и двое боковых.
- 11.2. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета.
- 11.3. Судьи ответственны за качественную и своевременную оценку попыток.
- 11.4. Судьи контролируют соблюдение правил соревнований и выполнения подъемов.
- 11.5. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во время упражнения. Боковые судьи могут подавать сигнал старшему судье, если они видят со своей точки нарушение в принятии стартового положения.
- 11.6. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:
- помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков;
  - весы работают правильно и точно (откалиброваны и сертифицированы);
  - атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории;
  - предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил.
- 11.7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль, за тем, что:
- вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов, либо, если используется специальная программа, монитором, на котором отображается графическое изображение веса.
  - предметы личной экипировки атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения подхода сообщить старшему судье о своем подозрении. Судья тогда может снова проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того, как он снимет запрещенную экипировку. В случаях незначительного нарушения в экипировке, атлету подход может быть засчитан. При этом ему выносится предупреждение с тем, чтобы это нарушение было устранено к следующему подходу. Если такое нарушение обнаружено до начала подхода,

судья должен попросить исправить это нарушение. При этом время, отведенное спортсмену на подход, не останавливается.

- 11.8. По окончании выполнения упражнения судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «Вес взят» («Гуд лифт»), а красный – решению «Вес не взят» («Ноу лифт»).
- 11.9. Спортсмен или его тренер могут спросить причину незачета попытки у любого из судей сразу же после подхода. Такой запрос должен быть сделан в промежуток времени пока следующий спортсмен не начал свою попытку, чтобы не мешать ходу соревнований.
- 11.10. Судьи должны воздерживаться от комментариев устных или письменных, и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, от сторонних лиц, касающихся хода соревнований.
- 11.11. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.
- 11.12. Судьи принимают решение о легитимности рекордных попыток, проводят повторные проверки экипировки атлетов, совершивших рекордный подход, непосредственно на помосте (не позволяя атлету покинуть зону соревнования, до момента завершения проверки).
- 11.13. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.
- 11.14. Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф или помост. Если атлет или тренер просят почистить гриф или помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье, а не к ассистентам на помосте.
- 11.15. Нельзя менять судейскую бригаду в процессе соревнования одного потока. За исключением случаев, когда квалификация судей не достаточна для регистрации рекордной попытки. Желательно, чтобы одно и то же соревновательное движение у разных категорий, судила одна судейская бригада.
- 11.16. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию боковым судьей в другой категории.
- 11.17. Во время судейства запрещено использовать телефоны или какие-либо другие электронные устройства.
- 11.18. Экипировка и отличительные знаки судей WRPF:

**Мужчины:** зимой – черный/темно-синий пиджак, темные брюки с белой рубашкой. летом – белая рубашка и черные/темно-синие брюки.

**Женщины:** зимой – темно-синий пиджак, черная/темно-синяя юбка или брюки и белая блуза или рубашка. летом – черная/темно-синяя юбка или брюки и белая блуза или рубашка.

Судьи турниров WRPF должны иметь соответствующие отличительные знаки, шевроны. Разрешены только черные или однотонные туфли, ботинки или теннисные туфли (сандалии или обувь с открытым носком запрещены). Все детали одежды должны быть аккуратными и чистыми на протяжении всего времени работы судьи.

11.19. Примеры ошибок, которые считаются незначительными:

- петли на больших пальцах не были убраны перед упражнением.
- длина штанины трико превышает необходимые требования.

11.20. Примеры ошибок, которые должны быть исправлены спортсменом до выполнения попытки:

- лямки трико не надеты на плечи.
- предметы, которые могли забыть снять после разминки или поддерживающие тепло (например, головные уборы, прорезиненные налокотники и т.д.)
- спортсмен не надел футболку во время выполнения упражнения.
- не надеты носки.

11.21. Примеры, которые следует рассматривать как целенаправленные попытки обмана:

- использование более одной пары кистевых бинтов, более одного слоя (сшитые вместе бинты) или бинты запрещенной длины.
- любые дополнения, такие как нательные бинты, дополнительные крепления, вставки.
- использование масла, смазки, жидкостей, отличных от разрешенных.

11.22. Судьи турниров WRPF, деятельность которых будет признана неудовлетворительной, должны быть отстранены от исполнения судейских функций до момента переаттестации.

Условиями отстранения судей являются:

- ненадлежащее следование условиям судейства, указанным в настоящих правилах. - предвзятое судейство, действия в пользу одного или нескольких спортсменов в ущерб остальным участникам турнира.
- совершение на соревнованиях WRPF действия или действий, порочащих их репутацию в отношении любых государств, наций, рас, физических или юридических лиц.

## **XII. ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА**

Абсолютный победитель определяется с помощью коэффициента Вилкса (Wilks) в каждой возрастной категории, среди всех весовых категорий, с учетом пола участников. При подсчете очков в возрастной категории «мастера» дополнительно применяется формула МакКаллоу.

Итоговый результат (сумма) участника умножается на этот коэффициент, полученный результат (очки) является критерием для сравнения спортсменов и распределения мест в абсолютном зачете. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков. Остальные места распределяются в порядке убывания этого значения.

### **XIII. СТРАХОВАНИЕ**

WRPF не обеспечивает спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. WRPF 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. WRPF рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на сумму 500\$ на каждый день проведения соревнований.