

**ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА БЕЗ
ЭКИПИРОВКИ/ WRRPF**



**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА
СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ПОДЪЕМУ НА БИЦЕПС,
ЖИМУ СТОЯ И ПАУЭРСПОРТУ**

Редакция 21.05.2024

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 21 мая 2024 года.

Копирование и издание без официального разрешения WRPF России запрещается!

Содержание

| | |
|--|-----------|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 4 |
| II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ | 9 |
| III. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ..... | 14 |
| IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ | 18 |
| V. ВЗВЕШИВАНИЕ | 22 |
| VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ..... | 24 |
| VII. СУДЬИ, ЖЮРИ..... | 27 |
| VIII. СТРАХОВАНИЕ..... | 31 |
| IX. САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ | 32 |
| X. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ..... | 33 |
| XI. СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И ЗВАНИЯ WRPF | 35 |

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Всемирная Федерация (Ассоциация, Организация) пауэрлифтинга без экипировки (принятые сокращения WRPF/ WRPA/ WRPO), далее «WRPF» признает следующие упражнения в соревнованиях по подъему на бицепс, жиму стоя и пауэрспорту:

- Армейский жим штанги стоя
- Строгий подъем штанги на бицепс
- Экстремальный подъем штанги на бицепс
- Пауэрспорт (Армейский жим штанги стоя и Строгий подъем штанги на бицепс)

Два соревновательных упражнения в пауэрспорте должны быть обязательно выполнены и только в такой последовательности: Армейский жим штанги стоя, затем Строгий подъем штанги на бицепс

WRPF признает только те результаты в пауэрспорте, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях.

Определение веса на штанге на всех соревнованиях осуществляется в килограммах.

1.1. Возрастные категории

Мужчины/Женщины:

| | |
|---------------|--------------------------------|
| ЮНОШИ/ДЕВУШКИ | с 13 до 19 лет (включительно). |
| ЮНИОРЫ/КИ | с 20 до 23 лет (включительно). |
| ОТКРЫТАЯ | с 24 до 39 лет (включительно). |
| ВETERАНЫ | с 40 до 49 лет (включительно). |
| | с 50 до 59 лет (включительно). |
| | с 60 до 69 лет (включительно). |
| | с 70 до 79 лет (включительно). |
| | с 80 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.

1.2. 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.

Женщины:

44.0 кг – до 44.0 кг;
48.0 кг – от 44.01 кг до 48.0 кг;
52.0 кг – от 48.01 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;
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.

1.3. Определение победителей, награждение участников соревнований

Победителем в пауэрспорте, становится спортсмен, который собрал наибольшую сумму по итогу двух соревновательных движений. В сумму входят лучшие по весу попытки, показанные спортсменом на помосте и засчитанные судьями. Остальные спортсмены идут в порядке убывания, основываясь на их собранной сумме. Спортсмены, показавшие нулевой результат в одном из упражнении, исключаются из дальнейших соревнований.

Победителем в отдельном движении (Армейский жим стоя или Строгий подъем на бицепс), становится спортсмен, показавший наибольший результат в этом движении. Остальные спортсмены идут в порядке убывания, основываясь на их результате. В зачет идет лучший результат, показанный спортсменом на помосте и засчитанный судьями.

Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму, или показывают одинаковый результат, то более легкий классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковую сумму или результат, проводится процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче. В случае если вес спортсмена одинаковый, то обоим участникам присваивается одинаковое место, а следующее за ним место остается не занятым.

Занятые места распределяются в каждой возрастной категории, а внутри них в каждой весовой категории.

Абсолютный победитель определяется с помощью коэффициента Вилкса (Wilks) в возрастных группах «юноши», «юниоры», «открытая», «ветераны», 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. На турнирах WRPФ награждение участников в личном, абсолютном и командном зачете происходит в соответствии с положением о соревнованиях.

Разрешенная форма одежды спортсменов для церемонии награждения - спортивный костюм или соревновательное трико, футболка, спортивная обувь. Все элементы костюма спортсмена должны быть чистыми и опрятными. Не допускается использование на костюме спортсмена надписей, эмблем и логотипов, оскорбительного содержания.

1.4. Командное первенство

Согласно положению, на турнирах WRPF может разыгрываться командное первенство. Количество участников, состав команд, а также система подсчетов командных очков – регламентирована документом: «Порядок формирования командного зачета СПР/САР, WRPF/WEPF/WAF/WSF Россия и ФЖД Россия».

1.5. Классификация турниров

WRPF вводит следующую классификацию турниров:

- клубный
- городской или районный
- субъекта страны/ мастерский
- территориальный или Всероссийский мастерский
- международный, национальный или Всероссийский

Международный, национальный или Всероссийский турнир. Это чемпионаты или кубки мира/ континента/ страны или Всероссийские турниры. Присвоение спортивных званий до PRO/ Элиты WRPF включительно. Регистрация национальных, континентальных и мировых рекордов.

Территориальный или Всероссийский мастерский турнир. Это чемпионаты или кубки территориальных округов страны или всероссийские мастерские турниры. Присвоение званий до MCMK WRPF включительно. Регистрация национальных рекордов.

Турнир субъекта страны и/ или мастерский турнир. Это чемпионаты и кубки регионов/ субъектов стран и/ или мастерские турниры. Присвоение спортивных званий до MC WRPF включительно. Регистрация региональных (субъекта страны) и национальных рекордов.

Городской или районный турнир. Это чемпионаты, кубки и первенства города или района. Присвоение спортивных разрядов до KMC WRPF включительно. Регистрация региональных (субъекта страны), районных или городских рекордов. Проводятся без дивизионов тестируемых на применение запрещенных веществ.

Клубный турнир. Это чемпионаты, кубки и первенства спортивных клубов. Присвоение до первого спортивного разряда WRPF включительно. Регистрация районных или городских рекордов. Проводятся без дивизионов, тестируемых на применение запрещенных веществ.

Для национальных отделений WRPF в других странах может быть предусмотрена иная градация турниров, в зависимости от особенностей страны. Иная классификация должна быть согласована с президентом WRPF.

1.6. Регистрация рекордов

WRPF регистрируются следующие виды рекордов:

- мировые
- континентальные
- национальные

Мировые и континентальные рекорды регистрируются исключительно официальным рекордспикером WRPF. Континентальные рекорды могут установить только граждане стран, входящих в состав данного континента.

Национальные рекорды могут быть установлены только гражданами страны. Например, рекорды России могут быть установлены только гражданами Российской Федерации, рекорды США могут быть установлены только гражданами США, и так далее.

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 WRPF.

В региональных представительствах WRPF также могут регистрироваться региональные рекорды (субъекта страны, городские). Региональные рекорды могут быть установлены только спортсменами, имеющими регистрацию места жительства в данном регионе. Работа по их ведению и учету полностью ложится на регионального представителя и не является обязательным требованием WRPF.

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

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

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

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.

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.

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

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

При отсутствии результатов в рекордной сетке, рекордами всех уровней принимаются результаты, определяемые как «Стандарт рекорда». Только спортсмен, превысивший этот результат, становится рекордсменом. «Стандарт рекорда» приравнивается к следующим нормативам:

- Юноши/Девушки 13-19 – «Стандарт рекорда» отсутствует.
- Юниоры/Юниорки 20-23 – КМС.
- Открытая – МС.
- Мастера 40-49 – МС.

- Мастера 50-59 – КМС.
- Мастера 60+ – «Стандарт рекорда» отсутствует.

Дополнительная рекордная попытка дается спортсмену только в случае удачной (засчитанной судьями на помосте) третьей попытки.

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.

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».

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.

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.

1.7. Тестирование на применение запрещенных веществ

На соревнованиях по версии WRPF тестирование на применение запрещенных веществ проводится согласно «Антидопинговым правилам WRPF»: <https://wrpf.pro/doping-kontrol/dokumenty/>.

II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

2.1. Помост

Упражнение должно выполняться на специальных стойках, обеспечивающих упор спины, таза спортсмена на твёрдую вертикальную поверхность, во время выполнения упражнения. Стойки должны представлять собой сборную конструкцию, обеспечивающую безопасное выполнение упражнения. Все элементы конструкции, должны быть жестко скреплены между собой. Вид специальной стойки для строгого подъёма на бицепс:



Стойки для строгого подъёма на бицепс могут быть установлены как на помост, так и на поверхность любую ровную поверхность пола, находящуюся в пределах технической зоны соревновательного помоста. Если упражнение выполняется на помосте к нему применяются следующие требования: размер 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.

Поверхность, на которой стоит спортсмен во время выполнения упражнения, должна обеспечивать хорошее сцепление ног спортсмена с ней, быть не скользкой, твердой, ровной, без разрывов. Запрещены незакрепленные верхние покрытия на ней. На поверхности делается специальная разметка для определения положения ног спортсмена, относительно вертикального упора для спины, такое положение указано в пункте 5.9 настоящих правил. Запрещено покрытие из мягкого, проминающегося материала, например, спрессованной резиновой крошки толщиной свыше 10 мм.

Вертикальная спинка стойки представляет собой доску или фанеру, обтянутую тканью с мягкой подкладкой внутри. Подкладка внутри такой обивки не должна быть толще 20 мм. Спинка должна соответствовать параметрам: высота от уровня пола не менее 1800 мм, ширина не менее 700 мм. Допускается чтобы нижний край спинки начинался не от помоста, на котором стоит спортсмен, а на высоте не выше 600 мм от него. Сзади спинка должна быть усилена упором, который связывает её со станиной, обеспечивая неподвижное её положение во время выполнения упражнения.

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.

Во время выполнения упражнения на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей.

Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами.

На всех национальных, мастерских и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.

Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т. п.

2.2. Грифы и замки

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам «Пауэрспорт», разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Только грифы, диски и замки, которые удовлетворяют спецификациям WRPF, могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков, грифов и замков, которые не удовлетворяют спецификации, результаты и рекорды, установленные на соревнованиях, не засчитываются.

В упражнении «Армейский жим штанги стоя» должен использоваться стандартный гриф для пауэрлифтинга, соответствующий следующим параметрам:

- общая длина грифа должна составлять от 2,2 м до 2.45 м.;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа, не должно быть меньше 1,31 м., и не более 1,48 м.
- диаметр грифа не должен превышать 32 мм или быть меньше 27 мм.
- вес грифа с замками должен равняться 25 кг или 30 кг (для специального грифа для приседаний);
- вес замков должен быть равен 2,5 кг;
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса;
- диаметр втулки, на которую вешаются диски, не должен быть более 52 или менее 50 мм;
- на грифе должны быть риски, расположенные симметрично относительно центра грифа, нанесенные машинным способом. Расстояние между отметками – 81 см.

В упражнениях: «Строгий подъем на бицепс», «Экстремальный подъем на бицепс» рекомендуется использование стандартного EZ грифа WRPF.



Если используется другой гриф, он должен соответствовать следующим техническим параметрам:

Гриф должен быть фабричного изготовления, EZ или WZ 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.

Гриф и замки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- общая длина грифа должна составлять от 1200 до 1600 мм;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа должно составлять не менее 800 мм;
- диаметр грифа не должен превышать 30 мм или быть меньше 25 мм.
- вес грифа с замками должен быть кратным 2,5 кг. Допустимо корректировать вес грифа рекордными дисками до величины кратной 2,5 кг;
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса.



EZ гриф

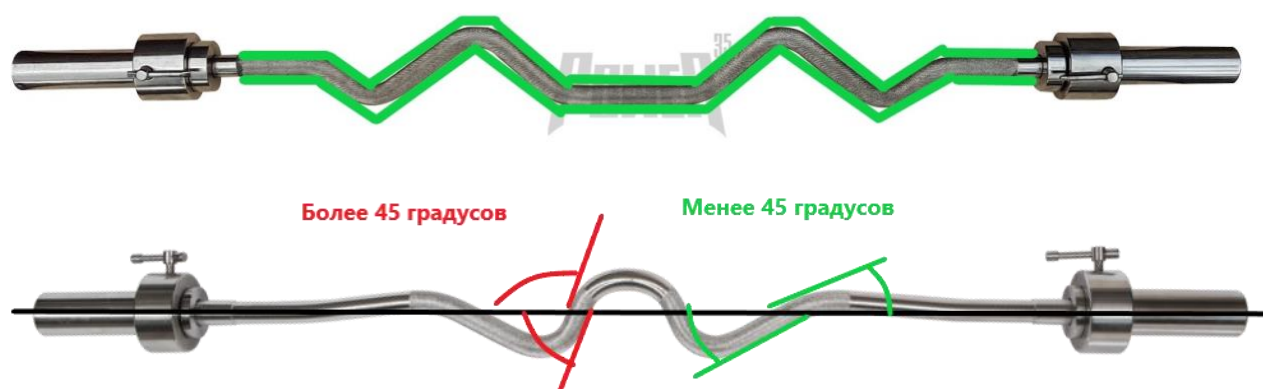
WZ гриф

Места на грифе, где спортсмен может осуществлять захват во время выполнения упражнения:

Захват грифа можно осуществлять в любом месте грифа, где его изгибы не превышают угла отклонения свыше 45 градусов от горизонтальной оси грифа.

В случае, если имеются участки грифа с большим углом изгиба, то в этих местах захват спортсменом грифа во время выполнения соревновательного упражнения не допустим.

Допустимые углы приведены на фото:



2.3. Диски

Используемые на соревнованиях WRPF диски должны удовлетворять следующим требованиям:

Все диски, применяемые в соревнованиях, должны быть без сколов, трещин и прочих дефектов, влияющих на безопасную их эксплуатацию;

Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах +/- 0,25 %, или +/- 10 г/р., от номинального веса;

Диаметр внутреннего отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 51 мм;

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;

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 обрезиненных дисков;

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 WRPF;

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;

Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной (маркировкой) вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу;

Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см. Диаметр дисков номиналом 50 кг; 25кг и 20 кг, должен быть строго 45 см;

Обрезиненные диски разрешены при условии, что на собранной штанге, с внешней стороны, от конца замка до крайнего торца грифа, остается не менее 5см.

2.4. Судейская сигнализация

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 пульту 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.

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»).

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.

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.

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.

2.5. Таймер

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

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

III. 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.

3.1. Трико

Обязательно надевать трико не поддерживающего типа. Оно должно быть изготовлено из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20 %) или хлопка-эластика (максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки.

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.

Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний.

Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.

Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

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

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.

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

Не допускается надевание более чем одного трико.

3.2. Футболка

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

Не допускается надевание более чем одной футболки.

3.3. Пояс (ремень)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх трико. Материалы и конструкция:

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

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

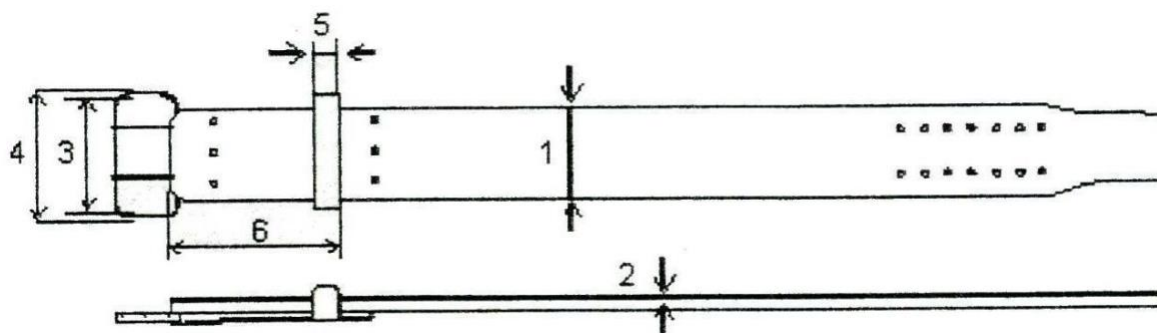
Пряжка должна крепиться к одному концу пояса с помощью кнопок, заклепок или пришивания, обеспечивающим безопасное применение пояса.

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

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

Допустимые параметры пояса:

- ширина пояса (1) – максимум 10 см.
- толщина пояса в его основной части (2) – максимум 13 мм.
- внутренняя ширина пряжки (3) – не более 11 см.
- наружная ширина пряжки (4) – максимум 13 см.
- ширина петли для языка на поясе (5) – максимум 5 см.
- расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса (6) – максимум 15 см.



3.4. Обувь

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

3.5. Кистевые бинты, коленные бинты, наколенники, налокотники

Кистевые бинты не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование кистевых бинтов с липучкой и петлей для большого пальца. Во время выполнения упражнений петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина намотки – не более 12 см. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

Использование коленных бинтов запрещено во всех упражнениях.

В упражнении «Экстремальный подъем штанги на бицепс» допускается использование эластичных однослойных наколенников или коленных ортезов из неопрена или эластичной ткани, покрытой полиэстером, хлопком или смеси любых других материалов, на наколенниках не должно быть липучек. Их толщина должна быть не более 7 мм, длина должна быть не более 30 см, наколенники должны располагаться так, чтобы их длина выше и ниже центра коленного сустава не превышала 15 см. На наколенниках запрещены крестообразные швы, которые могут обеспечить дополнительную поддержку. Наколенники не должны соприкасаться с другими предметами личной экипировки.

Использование налокотников разрешено в упражнении «Экстремальный подъем штанги на бицепс». Налокотники не должны соприкасаться с другими предметами личной экипировки.

3.6. Пластыри

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы.

Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных WRPF официальных лиц по проведению соревнований.

Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках.

С разрешения судей 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.

3.7. Общие требования

Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.

Допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.

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. Порошок должен использоваться только в зоне помоста.

Запрещается использовать любые повязки или бандажи на локтевых суставах во время выполнения упражнений.

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 и удары) спортсменами.

3.8. Дополнительные требования для женщин

Женщины могут надевать фабричное нижнее бельё (плавки или брифсы или трусики), а также бюстгальтер, при условии, что тот не даёт дополнительных преимуществ.

Допускается использование тампонов, прокладок и иных женских гигиенических средств.

3.9. Культурно-религиозные атрибуты в экипировке

WRPF приветствует всех спортсменов и всегда будет делать все возможное, чтобы выступление могло соответствовать форме одежды, связанной с религиозными убеждениями или требованиями. Пожалуйста, свяжитесь с нами по Email: info@russia-powerlifting.ru заблаговременно до начала соревнований, чтобы мы могли обеспечить комфортное выступление.

IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

4.1. Армейский жим штанги стоя

Стойки должны быть расположены на помосте ровно, без перекосов, так чтобы спортсмен выполнял упражнение лицом к зрителям и старшему судье относительно передней стороны помоста, обеспечивая им удобный обзор.

Спортсмен снимает штангу со стоек и делает шаги назад или остается на этом же месте и принимает стартовую позицию. Главное, чтобы штанга не соприкасалась со стойками на момент начала движения.

Стартовая позиция:

- спортсмен стоит лицом к передней части помоста;
- ноги выпрямлены в коленях;
- ступни полностью соприкасаются с полом;
- штанга находится в руках атлета, руки согнуты в локтях, гриф находится на уровне горла - ниже подбородка;
- руки могут обхватывать гриф хватом «в замке», «открытым хватом», обратный хват запрещен.

- расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. В случае необходимости гриф штанги может соответственно помечаться перед каждым подходом атлета.

Когда спортсмен принял стартовую позицию, старший судья дает команду «Жим» («Press» / «Пресс») и делает движение рукой вверх для указания начала выполнения упражнения. Если спортсмен, в течение 5 секунд не может занять правильную стартовую позицию, старший судья дает команду «На стойки» («Rack» / «Рэк»), с одновременным движением руки назад. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения. В течение отведенной одной минуты на выход на помост, спортсмен вправе повторить попытку к этому весу, если не была дана команда к началу движения. Так же команда «На стойки» («Rack» / «Рэк»), или «Помочь» («Remove» / «Римув») может быть дана старшим судьей на помосте для предотвращения травм спортсмена. В случае грубой ошибки, допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан.

После команды «Press» старшего судьи, спортсмен должен выжать штангу вверх над головой, на полностью выпрямленные в локтях руки, и зафиксировать в таком положении вес.

Как только вес зафиксирован, старший судья дает команду «Опустить» («Down» / «Даун»). После этой команды спортсмен должен вернуть штангу в стартовое положение и затем поставить на стойки.

Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено сгибать ноги в коленях, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх (швунг).

Во время выполнения упражнения спортсмен, может отклонить спину, но, угол наклона не может превышать 30 градусов. Угол отклонения спины фиксируется по линии лопатки – пятки, определяется боковым судьёй.

Не допускается полный или частичный отрыв ступней, покачивание с пятки на носок, любые шаги в момент выполнения упражнения, между командами старшего судьи «Press» и «Down».

Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов).

Если спортсмен не может полностью выпрямить ноги и/или руки (обе или одну) в результате старой травмы, анатомического или неврологического заболевания, то он должен предъявить соответствующее медицинское заключение главному судье соревнований. Также спортсмен обязан перед каждым подходом каждого упражнения показать видимые физические доказательства всем судьям на помосте до начала упражнения и предоставить при требовании центрального судьи возможность проверить степень ограничения разгибания конечности.

Причины, по которым вес в армейском жиме не засчитывается:

1. Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса сверх угла отклонения, установленного настоящими правилами. За выполнением этого правила наблюдает боковой судья.
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
3. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд старшего судьи.
4. Движение вниз во время фазы подъема и после команды старшего судьи Press до достижения верхней точки фиксации снаряда.
5. Частичный или полный отрыв стопы (носки, пятки), а также шаги по помосту.

4.2. Строгий подъем штанги на бицепс

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. Верхняя часть спины и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к упору во время упражнения.

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».

Как только дана команда, спортсмен должен поднять штангу, руки должны двигаться синхронно до их полного сгибания в локтевых суставах (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.

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.

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.

Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.

Спортсмену дается дополнительная попытка с тем же весом штанги, если ошибка допущена по вине ассистентов, устанавливающих вес.

Задняя часть пятки не может быть дальше, чем 25 сантиметров (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. Верхняя часть спины 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.
9. Асинхронное движение рук во время подъема штанги.

4.3. Экстремальный подъем штанги на бицепс

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. Упражнение выполняется без упора. Штанга поднимается с помоста, либо снимается со стоек.

Спортсмен может сделать шаги назад, чтобы занять стартовую позицию.

Спортсмен в стартовой позиции ждет команды старшего судьи. Команда подается, как только спортсмен занял стартовую позицию и демонстрирует готовность выполнить упражнение. Командой старшего судьи к началу движения служит движение руки вверх вместе с отчетливой командой «Согнуть» («Curl» / «Кёрл»).

Как только дана команда «Curl», спортсмен должен выполнить подъем штанги в верхнее положение путём сгибания рук в локтях. Допускается асинхронное движение рук во время подъема штанги.

Верхнее положение – завершение фазы подъема: руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад). Штанга зафиксирована и неподвижна, плечи выровнены (под прямым углом) или отведены назад. Допускается незначительное сгибание

коленей, без подседа. Шаги назад или вперед запрещены, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

Допускается наклон вперед, а также помощь бедрами после команды «Curl» до начала сгибания рук, для придания начального импульса штанге, при этом запрещена потеря контакта грифа с паховой областью (перемещение штанги вдоль туловища и бедер), до начала движения корпуса назад.

Допускается отклонение туловища спортсмена как вперед, так и назад. Движение штанги вниз во время выполнения упражнения запрещено до команды «Down». Запрещено касание грифом живота и/или груди.

При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Опустить» («Down» / «Даун»). Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована, и спортсмен не принял финальное верхнее положение.

Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.

Спортсмену дается дополнительная попытка с тем же весом штанги, если ошибка допущена по вине ассистентов, устанавливающих вес.

Причины, по которым вес в экстремальном подъеме на бицепс не будет засчитан:

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной верхней позиции, до команды старшего судьи «Down».
2. Ошибка в принятии стартовой позиции.
3. Шаги назад, вперед.
4. Касание грифом штанги живота и/или груди.
5. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.

V. ВЗВЕШИВАНИЕ

Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное взвешивание продолжается полтора часа. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров.

Все спортсмены соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного сертифицированного судьи WRPF.

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

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

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.

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

Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

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

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

Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «открытая» без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

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

VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- Спикер (судья-информатор);
- Контролер времени (секундометрист);
- Секретари;
- Ассистенты на помосте;
- Другие лица, в случае необходимости.

6.2. Правило подходов

Спортсмен, 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 спортсмен, за исключением редких случаев - если спортсмен или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.

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

Перезаявки весов принимаются только на первый и третий подходы любого упражнения. Перезаявки на первый подход принимаются не позднее, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные спортсмены. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу. Количество перезаявок не ограничено.

6.3. Порядок выполнения попыток

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

Допускается выполнение четвертого, рекордного подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих, из них результативным (положительным) должен быть третий подход. Четвертая попытка может быть дана спортсмену только для установления рекорда и при удачной третьей попытке.

6.4. Ошибки при установке веса на штангу

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

Если вес 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 спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

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, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

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

6.5. Порядок награждения

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

Победитель в личном зачете в каждой весовой категории определяется по наибольшему поднятому весу.

Если два или более спортсменов показывают одинаковый результат, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковый результат, проводится процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче.

6.6. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован

На всех соревнованиях, проводимых спортивной организацией WRPF, действуют положения её дисциплинарного кодекса.

Любой спортсмен и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует спортсмена/представителя с данных соревнований и обязывают спортсмена/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если спортсмен закончил выступление на соревнованиях. Любой спортсмен/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу спортивной организации WRPF, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях данной организации. Любой спортсмен/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других спортсменов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный Президентом спортивной организации WRPF.

Любой действительный судья спортивной организации WRPF может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого-либо спортсмена.

Если спортсмен/представитель наносит физический вред должностному лицу соревнований, спортсменам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом Президенту WRPF с указанием фамилии участников инцидента.

6.7. Апелляция

Апелляция - обжалование решения судьи спортивных соревнований в вышестоящий судейский орган в форме протеста.

В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен и/или его представитель имеют право в течение одной минуты подать апелляцию в апелляционное жюри. При отсутствии на турнире апелляционного жюри, апелляция подается главному судье соревнований.

Подать апелляцию можно только при наличии видеозаписи его подхода. Видео должно быть надлежащего качества, снятое в непосредственной близости с помостом, работники, зрители и ассистенты не должны загромождать обзор (обязанность представителя или самого спортсмена подобрать надлежащий ракурс для видеосъемки).

Вместе с видеоматериалом спортсмен и/или его представитель передаёт жюри или главному судье залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей. В случае признания факта нарушения технических правил или допущения серьезных судейских ошибок, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент потока. Если до конца данного потока осталось три или менее выступления других спортсменов, 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 или Главный судья соревнований 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.

Несвоевременные протесты не рассматриваются.

Видеозаписи плохого качества и/или выполненные с ненадлежащего ракурса не принимаются.

Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В случае таких погрешностей судье разрешается дать объяснение своей оценке.

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

Апелляции спортсмена или представителя, касающиеся оценки судей другому участнику, не принимаются и не рассматриваются.

Решение апелляционного жюри или Главного судьи соревнований окончательно и обжалованию не подлежит.

VII. СУДЬИ, ЖЮРИ

7.1. Судьи на помосте

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

7.2. Обязанности центрального судьи

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

7.3. Расположение судей на помосте

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

7.4. 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. Безопасность спортсмена на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор.

7.5. Специфика судейства

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

7.6. Если обзор судьи заблокирован ассистентом

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

7.7. Обязанности судей до соревнований

Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.

Диски, гриф и замки должны отвечать требованиям к весу, и должны быть проверены на соответствие правилам на протяжении 12 месяцев до начала соревнований.

Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.

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

7.8. Обязанности судей на протяжении соревнований

Проверить 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.

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

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

Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов.

Любой спортсмен имеет право подать жалобу в письменном виде президенту WRPF относительно нарушений, которые он заметил, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы WRPF. Руководство WRPF обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

7.10. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений

Спортсмен или его тренер, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины, по которой не засчитали подход, 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.

Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В случае таких погрешностей судье разрешается дать объяснение своей оценке, которая послужила причиной вынесения предупреждения.

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.

7.11. 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.

7.12. Общение судей

Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению соревнований.

Спортсмен не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований. Все недоразумения трактуются в его пользу.

Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейская комната).

7.13. Внешний вид судей спортивной организации WRPF

Мужчины:

- зимой – черный/темно-серый/темно-синий пиджак, черные/темно-серые/темно-синие брюки, белое поло WRPF.
- летом – белое поло WRPF и черные/темно-серые/темно-синие брюки.

Женщины:

- зимой – черный/темно-серый/темно-синий пиджак, черная/темно-серая/темно-синяя юбка или брюки и белое поло WRPF.
- летом – черная/темно-серая/темно-синяя юбка или брюки и белое поло WRPF.

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.

7.14. Права должностных лиц WRPF

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

Судейская коллегия отвечает за тестирование новых судей и принимает окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Судейская коллегия, совместно с организаторами соревнований, проводит инструктажи судей, назначенных на судейство соревнований по пауэрспорту.

Организаторы соревнований ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований. Организатор соревнований также входит в состав любой комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности Президенту WRPF.

7.15. Жюри

На всех международных чемпионатах, национальных чемпионатах и кубках, мастерских турнирах назначаются 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. Назначается трое членов жюри, не менее, чем двое из них должны представлять разные страны. На случай возможного отсутствия одного из них, назначается дополнительный член жюри.

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

Все члены жюри должны иметь статус судей WRPF.

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

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.

Члены жюри должны присутствовать на выступлениях всех потоков соревнования.

VIII. 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.

IX. САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Для получения санкции на проведение соревнований по версии WRPF, организатор соревнований должен не позднее, чем за три (3) месяца, подать заявку на проведение соревнований в WRPF в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти (5) дней Президент WRPF обязан дать ответ.

На усмотрение президента WRPF, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) WRPF на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель WRPF покинет место проведения соревнований.

Х. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными со всеми спортсменами.

Организаторы соревнований могут принимать участие в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей спортсменов.

Максимальное количество спортсменов за день:

- один помост, соревнования по пауэрлифтингу: максимум 70 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

- два помоста, соревнования по пауэрлифтингу могут принять максимум 140 спортсменов в день. Если участвуют 100 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

По усмотрению организаторов, на соревнованиях могут быть использованы три и более помостов.

Соревнования в отдельных упражнениях на одном помосте: максимум 150 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю. Соревнования в отдельных упражнениях на двух и более помостах могут проводиться по усмотрению организаторов.

Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.

Организаторы соревнований не могут оскорбительно выражаться и в грубом тоне разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или зрителями.

Организаторы соревнований в течении 30 суток должны выслать Президенту WRPF копию протокола соревнований по почте или по электронной почте.

Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.

Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.

Звуковое сопровождение не должно мешать выступлениям спортсменов и работе судей.

Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте. Спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.

На усмотрение президента WRPF, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) WRPF на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель WRPF покинет место проведения соревнований.

Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания. Желательно, также, предоставить регламент / график соревнований Главным тренерам / представителям команд.

Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.

Организаторы соревнований должны обеспечить магниезией спортсменов в разминочном зале и на помосте.

На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории Российской Федерации могут применяться следующие аналогичные команды:

- команде «Curl» - команда «Сгибать»,
- команде «Press» - команда «Жим»,
- команде «Down» - команда «Вниз».

Отказ от выполнения любых пунктов этих требований приводит к наложению санкций на организаторов соревнований, включая отказ им в проведении соревнований в течении одного года.

XI. СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И ЗВАНИЯ WRPF

В WRPF разработана и утверждена единая система спортивных разрядов и званий, ознакомиться с ней можно на официальном сайте WRPF в соответствующем разделе «Нормативы»: <https://wrpf.pro/normativy/>.

При расчете норматива применяются повышающие коэффициенты для присвоения разрядов и званий до МСМК включительно для спортсменов: возраст 50-54 года +10%, возраст 55-59 лет +15%, возраст 60-64 года + 20%, возраст 65-69 лет +25%, возраст 70 лет и старше + 30% к показанному спортсменом результату. Полученный при повышении на соответствующий процент результат округляется до 2,5 кг в меньшую сторону. Данная корректировка производится независимо от того, в какой возрастной группе принимает участие спортсмен на турнире. Она производится исходя из фактического возраста спортсмена на день участия в турнире.