**ЕДИНЫЕ**

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**

**по пауэрлифтингу**

**и силовым видам спорта**

****

**Содержание**

**I. Общие положения** ………………………………….……………………………… стр.3

1. Виды упражнений ……………………………………………………………..… стр.3

2. Возрастные группы ……………………………………………………………… стр.4

3. Версии …………………………………………………………………………….. стр.4

4. Дивизионы ………………………………………………………………………... стр.4

5. Весовые категории ………………………………………………………………. стр.4

6. Состав команд ……………………………………………………………………. стр.5

7. Подсчёт командных очков ………………………………………………………. стр.5

8. Подсчёт тренерского первенства ……………………………………………… стр.5

**II. Оборудование и его спецификации** …..…………..…………………………… стр.6

1. Помост ……………………………………………………………………………… стр.6

2. Грифы ………………………………………………………………………………. стр.6

3. Замки ……………………………………………………………………………….. стр.6

4. Диски (блины) ……………………………………………………………………… стр.6

5. Стойки для приседаний …………………………………………………………. стр.6

6. Скамья для жима штанги лёжа ………………………………………………… стр.7

7. Стойки для жима штанги стоя ………………………………………………….. стр.7

8. Стойки для подъёма штанги на бицепс ………………………………………. стр.7

9. Лог-лифт (бревно) ………………………………………………………………… стр.7

10. Световая сигнализация …………………………………………………………. стр.8

**III.** **Предметы личной экипировки** …………..………………………………...…… стр.8

1. Безэкипировочный дивизион …………………………………………………… стр.8

2. Софт-экипировочный дивизион ………………………………………………... стр.9

3. Дивизионы однослойной и многослойной экипировки ……………………... стр.9

4. Общие правила ……………………………………………………………………. стр.10

**IV.** **Соревновательные упражнения и правила их выполнения** ……………. стр.12

А. Приседания ………………………………………………………………………… стр.12

Б. Жим штани лёжа …………………………………………………………………... стр.13

В. Становая тяга ……………………………………………………………………… стр.14

Г. Жим штанги стоя …………………………………………………………………... стр.15

Д. Подъём штанги на бицепс ………………………………………………………. стр.16

Е. Народный жим и Русский жим ………………………………………………….. стр.16

Ж.Военный жим ………………………………………………………………………. стр.18

З. Народная становая тяга и Русская становая тяга …………………………... стр.19

И. Парная становая тяга …………………………………………………………….. стр.21

К. Лог-лифт …………………………………………………………………………….. стр.21

Л. Общие правила выполнения всех упражнений ……………………………… стр.23

**V. Взвешивание** ………………………………….……………………………….….. стр.23

**VI. Порядок проведения соревнований** ……………....................................... стр.24

**VII. Судьи** ……………………………………………….............................................. стр.26

**VIII. Регистрация нормативов и рекордов** ………………………………………. стр.29

**IX. Страхование** ……………………………………………………………………….. стр.31

**X. Санкционирование соревнований** ….…………….…………………………. стр.31

**XI. Формулы подсчёта абсолютного первенства** ……................................... стр.32

**XII. Определение применения запрещённых препаратов** …………………… стр.32

**XIII. Обязанности организаторов соревнований** ….....…………………………. стр.33

***Приложение 1*** ……………………………………………………………………… стр.35

|  |
| --- |
| **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**  **1**. **Израильская Национальная Федерация Пауэрлифтинга (далее - ИНФП) признаёт следующие виды спортивных дисциплин и упражнений:**  **1.1. Упражнения:**  1. Пауэрлифтинг  2. Приседание  3. Жим штанги лёжа  4. Становая тяга  8. Народный жим  13. Русская становая тяга  **1.2. Итоговая сумма:**  - В Пауэрлифтинге итоговый результат формируется суммированием трёх наилучших попыток в упражнениях (приседание, жим штанги лёжа, становая тяга), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Все три упражнения должны быть выполнены в последовательности указанной выше на одних соревнованиях, проводимых согласно правилам **ИНФП.**  - В остальных упражнениях, указанных в п.1.1, итоговый результат формируется наилучшими попытками, которые были успешно выполнены и были зачтены судьями.  - Список упражнений, представляемых на соревнованиях, определяется организаторами соревнований и обязательно указывается в Положениях на каждые отдельные соревнования.  **1.3. Санкционирование соревнований и их результатов:**  **ИНФП** признает только те результаты, которые были выполнены в соответствии с техническими правилами **ИНФП** на официально санкционированных соревнованиях, с соответствующим уровнем судейства.  **2. ИНФП признает и регистрирует Израильские национальные рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующих возрастных группах:**  - Подростки (юноши и девушки): 0-13, 14-15, 16-17, 18-19  - Юниоры: 20-23  - Открытая категория: 24-39  - Сабветераны: 33-39 (только для установления рекордов)  - Ветераны: 40-44,45-49,50-54,55-59, 60-64,65-69, 70-74,75-79, 80+  **3. Версии ИНФП:**  - ПРО (Pro): без проверки.  **4. Дивизионы ИНФП:**  - Безэкипировочный дивизион (Классический дивизион).  - Софт-экипировочный дивизион.  - Дивизион однослойной экипировки  - Дивизион многослойной экипировки  **5. Весовые категории:** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Мужчины** | | **Женщины** | | | **Килограммы** | **Фунты** | **Килограммы** | **Фунты** | | | 48,01-52,00  52,01-56,00  56,01-60,00  60,01-67,50  67,51-75,00  75,01-82,50  82,51-90,00  90,01-100,00  100,01-110,00  110,01-125,00  125,01-140,00  140,01- и выше | **114,5**  **123,5**  **132,25**  **148,75**  **165,25**  **181,75**  **198,25**  **220,25**  **242,50**  **275,5**  **308,75**  **308,76 и выше** | 0-44  44,01-48,00  48,01-52,00  52,01-56,00  56,01-60,00  60,01-67,50  67,51-75,00  75,01-82,50  82,51-90,00  90,01- и выше | **97,0**  **105,7**  **114,5**  **123,5**  **132,25**  **148,75**  **165,25**  **181,75**  **198,25**  **198,26 и выше** | | | |

**На усмотрение организаторов соревнований возможно объединение возрастных и весовых категорий, а также дивизионов, с целью повышения ценности соревновательных титулов**.

|  |
| --- |
| **6. Состав команд для участия в соревнованиях**  Каждая официально зарегистрированная команда **ИНФП** может представить минимум одного и максимум неограниченное число спортсменов, для участия в соревнованиях и для начисления командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях и разных дисциплинах, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды может подтверждаться списком команды, подписанным Главным тренером команды.  **9. Система потоков используется на всех соревнованиях ИНФП.** Рекомендуется таким образом формировать потоки, чтобы в них было не менее 8, и не более 15 спортсменов. Если в потоке менее 8 спортсменов, то между подходами спортсменам даётся перерыв такой длительности, чтобы каждый выступающий спортсмен имел перерыв между подходами не менее 8, и не более 12 минут. Допускается наличие в потоке более 15 спортсменов, при условии, что время выступления потока не превышает один час.  **9. Меры веса**  Организаторы соревнований решают, какая из двух мер веса будет использоваться: в фунтах или в килограммах. Для национальных и международных соревнований, оборудование должно быть проверено в течение 30 суток до начала соревнований. Только прошедшие проверку диски и гриф могут использоваться на соревнованиях для установления мировых и национальных рекордов.  **II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**  **1. Помост:**  Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,4 х 2,4 метра, полностью изготовленного из дерева и покрытого ковролином с коротким ворсом. Допускается изготовление составного помоста из очень плотной резины, общим размером 2х3 метра или 3х3 метра, толщиной не менее 20 мм. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру оградительной лентой, канатом, либо другими оградительными конструкциями, не препятствующими визуальному просмотру выступающих спортсменов. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.  **2. Грифы:**  Все грифы должны быть олимпийского типа (толщина грифа от 29 мм до 30 мм, длина 2200 мм). Исключением являются грифы для приседания и тяги. На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр. На международных соревнованиях возможно использование специальных грифов для приседания и тяги.  - Диаметр грифа для приседаний имеет толщину от 29 мм до 32 мм и длину 2200 мм.  - Гриф для становой тяги имеет толщину от 28 мм до 29 мм и длину не более 2500 мм.  **3. Замки:**  Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг, за исключением использования специального грифа для приседаний, который должен использоваться только со своим комплектом замков.  **4. Диски (блины):**  Должны использоваться диски весом 0,25; 0,5; 0,75; 1; 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг, 0,75 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены первыми лицевой стороной внутрь, остальные лицевой стороной наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.  **5. Стойки для приседаний:**  Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для приседаний должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов. Все гидравлические стойки должны фиксироваться на нужной высоте соответствующими ограничителями. Если на международных и национальных соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.  **6. Скамья для жима штанги лёжа:**  На соревнования по жиму лежа предоставляются в разминочный зал минимум 2 жимовых скамьи. Скамья для жима должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:  а) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.  б) Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.  в) Высота скамьи должна быть не меньше, чем 42 см, и не превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом.  г) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.  д) Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,1 м.  **7. Световая сигнализация:**  Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый (зелёный), или красный сигнал, которые означают соответственно «засчитано» *(goodlift)* или «не засчитано» *(nolift)*.  В качестве исключения разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета.  **III. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**  **1. БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН:**  **1.1. Трико-борцовка для Приседания, Становой тяги, Жима штанги лёжа, Народного жима, Русского жима, Русской становой тяги.**  Обязательно надевание неподдерживающего трико-борцовки на соревнованиях, где есть безэкипировочный дивизион. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.  Трико должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Трико с высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма. Также, допускается использование тяжелоатлетического комбинезона с короткими рукавами, в этом случае майка не используется.  **1.2. Майка.**  Под трико-борцовку надевается одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «Т-shirt»), имеющая рукава такой длины, чтобы исключить прямой контакт плеч и рук со скамьёй для жима (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Не допускаются надписи и/или изображения оскорбительного характера, или противоречащие духу соревнований.  **1.3. Наколенники, налокотники, кистевые лямки.**  Использование коленных бинтов любых типов в безэкипировочном дивизионе  запрещено. Разрешено использование наколенников в приседаниях и становой тяге, не толще 7 мм, а также налокотников в приседаниях и становой тяге. Наколенник располагается на колене таким образом, чтобы его края находились на расстоянии, не превышающем 15 см от центра колена вверх и вниз. Наколенник не должен соприкасаться с носками или костюмом атлета. Наколенники должны одеваться самостоятельно, без посторонних предметов (пакеты и прочие приспособления, уменьшающие сопротивление).  Кистевые лямки запрещены.  **2. СОФТ-ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН:**  **2.1. Трико-борцовка для Приседания, Жима штанги лёжа и Становой тяги.**  Коленные бинты не должны быть длиннее 2,5м и шире 8 см. Допускается использование эластичных наколенников. Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты или наколенники не должны касаться носков/гетр и трико. Ширина намотки коленных бинтов не более 20 см  Обязательно надевание неподдерживающего трико-борцовки на соревнованиях. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.  Трико должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.  **2.2. Майка.**  Под трико-борцовку надевается одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «Т-шерт»), имеющая рукава такой длины, чтобы исключить прямой контакт плеч и рук со скамьёй для жима (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной. Не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнований.  **2.3. Коленные бинты.**  Разрешено использование коленных бинтов в дивизионе софт-экипировки. Коленные бинты в приседаниях и становой тяге должны быть не длиннее 2,5 метров и шире 8 сантиметров. Допускается использование эластичных наколенников. Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты или наколенники не должны касаться носков/гетр и трико. Общая ширина намотки коленных бинтов не более 20 сантиметров.  **3.ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН:**  **3.1. Костюм-комбинезон для приседания и становой тяги.**  Костюм возможно использовать на всех типах соревнований, где есть данный дивизион. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико. Костюм должен быть фабричного производства. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях, в которых он используется. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Количество слоев материала экипировки не более трёх. Нет ограничений на толщину или тип материала в одном костюме. Разрешены одни брифсы для приседа, с количеством слоёв не более трёх. В качестве брифсов может быть использован костюм-комбинезон для приседаний с отрезанными лямками.  Разрешается использование специального костюма, который может иметь лямки на липучках. Использование специального костюма совместно с трико-борцовкой не допускается.  **3.2. Жимовая майка.**  Рукава жимовой майки не должны закрывать локти. Количество слоев материала экипировки не более трёх. Спортсменам мужского пола ничего не разрешается надевать под жимовую майку. Женщинам разрешается надевать бюстгальтер. Жимовая майка должна быть фабричного производства. Жимовая майка может быть надета любым образом до тех пор, пока спортсмен демонстрирует безопасное и контролируемое движение во время подхода. Рукава майки должны быть одеты так, чтобы судьям были видны локти спортсмена до, во время и после выполнения упражнения. В случае, если рукава смещены на локти или ниже и это не может быть исправлено немедленно, то спортсмен может быть лишён подхода. В случае если спортсмен преднамеренно не исправляет ошибку и в последующих подходах, судьи могут дисквалифицировать атлета.  Поверх жимовой майки должно быть надето трико-борцовка.  **3.3. Футболка.**  Под костюм-комбинезон в приседании обязательно надевание футболки (полурукавки, известной под названием «Т-shirt»), при условии, что рукава не закрывают локти. Допускается использование поддерживающей майки (эректор). Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей и/или изображений оскорбительного характера.  **3.4. Коленные бинты.**  Коленные бинты не должны быть длиннее 2,5м и шире 8 см. Допускается использование эластичных наколенников. Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты или наколенники не должны касаться носков/гетр и трико. Ширина намотки коленных бинтов не более 20 см  **4. ОБЩИЕ ПРАВИЛА:**  **4.1. Бинты для запястий.**  Разрешено использование бинтов для запястий во всех дивизионах. Бинты для запястий не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца, петлю можно не снимать. Ширина обмотки от середины запястья кверху - не больше 8 сантиметров, книзу (на кисть) - не больше 4 сантиметров.  **4.2. Носки.**  Носки не имеют ограничений кроме как того, что они не должны касаться колена или наколенников. В становой тяге должны обязательно использоваться гетры, которые должны закрывать голень. Но не касаться колена или наколенников.  **4.3. Ремень (пояс).**  Спортсмен может применять ремень (пояс). Его надевают поверх костюма. Максимальная ширина ремня не должна превышать 15 сантиметров в самой широкой его части (в пряжке может быть до 12 сантиметров). Допускается наличие прокладки в самой широкой части. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.  **4.4. Обувь.**  Во время выполнения всех упражнений спортсмен должен быть в обуви (кеды, кроссовки, борцовки, штангетки, чешки). Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.  **4.5. Прочее.**  Не допускаются использование бинтов, кроме случаев, оговоренных выше. Можно использовать налокотники в приседаниях. Запрещено использование налокотников при выполнении жима штанги лежа, Русского жима.  **4.6. Спортсмены могут быть кратко проинформированы о правилах использования оборудования и экипировки.**  Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена. Если спортсмен не соблюдает правила использования экипировки, он может быть дисквалифицирован. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за 1 час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований.  **4.7. Дополнительные требования.**  а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.  б) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая магнезию, мел, тальк, канифоль, или детскую присыпку. Также разрешено использование тейпов (на травмированных участках тела), за исключением внешней части локтей в жиме и внешней части колен в приседаниях.  в) Порошок (магнезия) должен использоваться только за пределами помоста.  г) Воду можно использовать для смазки при выполнении тяги.  д) В случае повреждения какого либо элемента экипировки, во время выполнения попытки и её незачёта, спортсмен имеет право обратиться к судье за дополнительной попыткой в конце текущего подхода.  е) Если спортсмен выходит на помост в экипировке, не соответствующей вышеизложенным требованиям, у него есть 1 минута для исправления несоответствия, прежде чем он сможет продолжить выступление. По истечении этого времени, если спортсмен не успел исправить нарушение, подход считается неудачным. При повторении нарушения во время следующей попытки атлет может быть дисквалифицирован.  ж) Судья обязаннемедленно визуально и тактильно проверить экипировку спортсмена в случае установления нового рекорда. В случае использования спортсменом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка считается неудачной.  **IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**  **А. Приседания.**  1. После снятия штанги со стоек, спортсмен должен принять стартовое положение. Спортсмен должен принять вертикальное положение со штангой на плечах и расположить штангу не ниже, чем в 6-ти сантиметрах от верха заднего пучка дельтовидных мышц. Штангу нужно держать горизонтально, полностью обхватив пальцами гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги должны неподвижно находиться на помосте, колени должны быть выпрямленными.  2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и громкой команды "***Squat***" (сесть).  3. Спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опускаться до тех пор, пока верхняя точка сгиба у тазобедренных суставов не станет ниже, чем верхняя точка коленного сустава. Колени должны быть полностью разогнуты и в начале и конце движения. Разрешено только одно опускание за попытку.  4. Спортсмен должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться к вертикальному положению с полностью выпрямленными в коленях, неподвижными ногами. Штанга может останавливаться, но не допускается ее движение вниз.  5. Когда спортсмен занимает четкое конечное положение, центральный судья дает сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки кверху назад и четкой команды "***Rack"*** (на стойки). Спортсмен должен возвратить штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого спортсмен вправе просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если спортсмен теряет контроль и случайно сбрасывает штангу после команды "Rack" (на стойки), но сделав перед этим видимую попытку вернуть штангу на стойки, то подход может быть засчитан на усмотрение судей. Если спортсмен сбрасывает штангу на помост до команды "***Rack"*** (на стойки), он получает предупреждение, и попытка не засчитывается. При повторном сбрасывании (на тех же соревнованиях) спортсмен дисквалифицируется с данных соревнований, а его результат считается нулевым.  6. Спортсмен должен находиться лицом к передней части помоста.  7. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более шести и не менее двух ассистентов.  8. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, спортсмен получает дополнительную попытку выполнить упражнение в конце текущего подхода, от которой он вправе отказаться.  9.1. В случае если спортсмену был установлен вес больше заказанного, то:  - в случае удачного выполнения данной попытки, вес спортсмену засчитывается;  - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;  9.2. В случае если спортсмену был установлен вес меньше заказанного, то:  - в случае удачного выполнения данной попытки, спортсмен может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлен дополнительная попытка в конце данного подхода;  - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце данного подхода;  10. Во время выполнения упражнения спортсмен не должен держаться за втулки, замки или диски. Однако разрешается краем руки касаться внутренней части втулки штанги.  11. Спортсмен может использовать собственного ассистента в положении за спиной спортсмена, если ему это требуется.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.  2. Двойное движение или более чем одна попытка вставания из положения приседа.  3. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.  4. Неудачная попытка в опускании туловища до такого положения, когда верхняя точка сгиба у тазобедренных суставов не станет ниже, чем верхняя точка коленного сустава.  5. Касание штанги ассистентами между командой судьи "***Squat***" (сесть), и командой "***Rack"*** (на стойки).  6. Касание локтями или предплечьями ног.  7. Невозможность самостоятельного возвращения штанги на стойки.  8. Преднамеренное бросание штанги на пол.  9. Любое передвижение ног в стороны, назад или вперед во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как отшагивание между командами судьи.  **Б. Жим штанги лёжа.**  1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.  2. Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаясь поверхности скамьи. Подошва обуви должна касаться пола.  3. Для обеспечения твердой опоры ног, спортсмен может использовать диски или подставки/плинты (их размер не должен превышать 45 х 45 см). При выборе любого положения ног, какая-либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или плинтов/подставок, если они используются.  4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент.  5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами.  6. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи. Место опускания штанги должно быть выше пояса атлета.  7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press*»*** и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения. До этой команды не запрещается отрыв таза, двойное движение, и прочие требования техники для правильного выполнения упражнения.  8. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack»** (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекос штанги (не более чем 12 сантиметров, на усмотрение судей), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно. Допускается незначительное неодновременное включение локтей.  9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.  10. Разрешается движение головой во время подхода.  11.Движение ног по помосту не считается нарушением, но не позволяется отрыв ног от поверхности помоста, либо движение ноги по помосту больше, чем ширина стопы.  12. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.  13. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, спортсмен обязан предоставить старшему судье на помосте справку.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.  2. Отрыв ягодиц от поверхности скамьи и полный отрыв ноги/ног от поверхности помоста.  3. Отбив штанги от груди.  4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «**Press»**.  5. Любое, существенно неравномерное движение рук при подъеме. Исключение в этом случае, если спортсмен продемонстрировал судье до начала попытки, что он не может по медицинским причинам равномерно разогнуть руки.  6. Отсутствие движения штанги после команды «**Press».**  7. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.  8. Контакт ног спортсмена с опорами скамьи.  9. Помощь ассистентов между командами судьи.  10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана.  11. Опускание штанги на пояс или слинг-шот с целью уменьшения траектории.  12. Значительный перекос штанги (более 12 сантиметров, на усмотрение судьи) во время движения вверх, после команды «Press».  13. Существенное неодновременное «включение» локтей при завершении движения.  **В. Становая тяга.**  1. Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Кисти должны быть полностью открыты: запрещается использование лейкопластырей и прочих наклеек, бинтов или повязок. Исключение: при травме спортсмена на соревнованиях допускается наложение только врачом соревнований повязки или лейкопластыря.  2. Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста и дождаться видимой готовности судьи; которая выражается во внимании, направленном на спортсмена и руке, поднятой вверх; затем начать выполнение упражнения.  3. По окончании подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен занять вертикальное положение.  4. Спортсмен должен находиться в вертикальном положении с прямой спиной и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команд центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «**Down» (вниз)**. Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и спортсмен не будет находиться в конечной позиции.  5. Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.  6. Спортсмен может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Любое движение штанги вниз до того, как она достигнет финального положения.  2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела.  3. Неполное выпрямление ног в коленях.  4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги.  5. Любое перемещение стоп во время выполнения упражнения.  5. Опускание штанги до получения команды центрального судьи.  6. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.  7. Один из ассистентов коснулся штанги во время выполнения упражнения.  **Г. Русский жим.(НАРОДНЫЙ)**  1. В Русском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равную собственному весу спортсмена, округлённому в большую сторону до веса, кратному 2,5 кг.  2. Спортсмен должен лежать на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.  3. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги спортсмена должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45см.  4. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав спортсмену помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий спортсмена незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной.  5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Обратный хват в Русском жиме запрещён.  6. Спортсмен выполняет только один подход.  7. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Старт!».  8. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.  9. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Старт!»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.  10. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.  11. Счет судьи означает засчитанную попытку.  12. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.  13. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.  *14.* Победитель в Русском жиме в каждой возрастной и весовой категории определяется по количеству повторений. Абсолютный победитель определяется по Коэффициенту. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место в абсолютном первенстве.  **Причины, по которым повторение может быть не засчитано:**  1.Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Стойки!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.  2. Жим штанги без касания грифом туловища -  звучит команда  «Грудь!».  3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Старт!»  - звучит команда «Локти!».  4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх – звучит команда «Таз!». Однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.  5. Не является ошибкой перемещение ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.  6. Не является ошибкой перекос штанги, двойное движение, отбив штанги от груди, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».  7. Разрешается выдерживать паузу во время положения штанги «Выпрямленные руки» неограниченное количество раз.  8. При   значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление  прежней  ширины  хвата   командой  «Хват!».  9. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Стойки!» и засчитанное количество повторений заносится в протокол соревнований.  10. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.  11. Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ее опор.  12. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.  13. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказании помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом спортсмене. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения подхода. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.  **З. Русская( НАРОДНАЯ) становая тяга.**  1. В Народной становой тяге спортсмены мужчины тянут штангу весом, равную собственному весу спортсмена, умноженному на коэффициент 2, округлённому в большую сторону до веса, кратном 2,5 кг. Женщины – штангу равную собственному весу, округлённому в большую сторону до веса, кратном 2,5 кг.  2. Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Кисти должны быть полностью открыты: запрещается использование лейкопластырей и прочих наклеек, бинтов или повязок.  3. Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.  4. По окончании каждого подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен занять вертикальное положение.  5. Спортсмен выполняет только один подход.  6. После занятия стартового положения, звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Старт!».  7. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.  8. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении. После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.  9. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.  10. Счет судьи означает засчитанную попытку.  11. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.  12. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.  13. В той части движения, когда штанга касается помоста, пауза в выполнении упражнения не должна быть дольше 2-х секунд. В верхней точке движения пауза в выполнении упражнения не должна быть дольше 5-ти секунд. В течение выполнения всего упражнения кисти должны постоянно охватывать штангу.  15. Спортсмен может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения. Попытка спортсмена аннулируется в случае, если один из ассистентов коснется штанги во время выполнения упражнения.  16. Кистевые лямки, перекос штанги во время выполнения упражнения, двойное движение и отбив штанги от пола разрешены.  17. Победитель в Русской(Народной) становой тяге в каждой возрастной и весовой категории определяется по количеству повторений. Абсолютный победитель определяется по Коэффициенту У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место в абсолютном первенстве.  **Причины, по которым повторение может быть не засчитано:**  1.Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Опустить!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.  2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела, звучит команда «Спина!»  3. Неполное выпрямление ног в коленях, звучит команда «Колени!»  4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги, звучит команда «Бёдра!»  5. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.  6. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Опустить!» и засчитанное количество повторений заносится в протокол соревнований.  **V. ВЗВЕШИВАНИЕ**  **1. Предварительное и повторное взвешивание.**  Первое взвешивание проводится в день, предшествующий дню выступления. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за час до начала соревнований (либо утром, в день выступления, до начала соревнований – на усмотрение организаторов соревнований) в соответствующей весовой категории и разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Взвешивание может быть разделено на несколько сессий, на усмотрение организаторов соревнований. Расписание взвешивания обязательно заблаговременно публикуется организаторами соревнований на официальном сайте **ИНФП** и/или на отдельном официальном сайте соревнований (официальных группах соревнований в социальных сетях).  **2. Регистрация атлетов при взвешивании.**  **2.1.** Все спортсмены должны пройти процедуру взвешивания. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, водительские права, свидетельство о рождении).  **2.2.** Информация, которая может быть занесена в карточку участника соревнований  а) Фамилия и имя спортсмена.  б) Полная дата рождения.  в) Весовая категория.  г) Принадлежность к версии (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО, СОВ).  д) Дивизион (безэкипировочный, софт-экипировка с указанием количества слоёв в слинг-шоте, однослойная экипировка, многослойная экипировка).  е) Точный вес атлета.  ё) Веса первых попыток в упражнениях.  ж) Высота стоек.  з) Электронная почта спортсмена.  и) Телефон спортсмена.  й) Примечания, касающиеся данного спортсмена во время соревнований (вызов на ДК, необходимость подставок под ноги, физические особенности, фамилия и имя тренера, название команды, звания, титулы. хобби и т.д.)  Спортсмены должны взвешиваться обнаженными, либо в нижнем белье. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители.  ***Общее правило***: Если спортсмен встал на весы во время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательными, повторное взвешивание с любой целью НЕ разрешено. Спортсмен взвешивается строго в нижнем белье (трусы и носки, у женщин лифчик), либо без него.  Женщина-спортсмен имеет право попросить, чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-спортсмен может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.  Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они показывают одинаковый результат в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому спортсмену присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе. Однако, если и после повторного взвешивания их вес будет одинаковым, тогда первое место делится между ними и каждый из них получает награду. В этом случае следующий за ними спортсмен будет уже на третьем месте и т.д.  **VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**  **1. Организаторами соревнований назначаются следующие лица:**  А) Спикер  Б) Контролер времени (секундометрист)  В) Секретари  Г) Ассистенты на помосте  Д) Судьи  Е) Медперсонал  Д) другие лица, в случае необходимости.    **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. Это необходимо, 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 спортсмен, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.  - Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позже, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные атлеты.  **- Количество перезаявок в любом подходе неограниченно.**  - Перезаявки от спортсменов принимаются вплоть до момента объявления спикером установки веса на штанге, который не больше, чем указанный в перезаявке. Если вес, объявленный спикером, больше, чем указанный в перезаявке на текущий подход, перезаявка на этот подход не принимается.  **3. Порядок выполнения попыток.**  Все первые попытки должны быть выполнены в первом подходе, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Спортсмен может отказаться от выступления в каком-либо из подходов. Допускается выполнение четвертого подхода, даже если все предыдущие были неудачными. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов и выполнения нормативов. Четвертая попытка не засчитывается в сумму или итог выступления.  Если спортсмен не был вызван по ошибке спикера – в конце подхода ему может быть предоставлен дополнительная попытка. Также дополнительный подход может быть предоставлен, если подход спортсмену не засчитан по вине ассистента. Если между выступлением спортсмена в потоке и его дополнительным подходом время отдыха составляет менее 4 минут, то спортсмену перед выполнением дополнительного подхода может быть дан перерыв такой длительности, чтобы отдых составлял 4 минуты.  *Исключение:* Русском жиме, Русской становой тяге на количество повторений есть только один подход.  **4. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками.**  Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между первым и вторым, а также между вторым и третьим подходами должно быть не менее 2,5 килограмм.  ***Исключения:***  ***А.*** В попытках установить рекорды, вес штанги должен быть увеличен как минимум на 0,5 килограмм по сравнению с существующим рекордом. Это увеличение веса должно быть осуществлено в установленном порядке проведения соревнований и порядка увеличения веса.  **5. Ошибки при установке веса на штангу.**  ***А*.** Если вес штанги оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то спортсмен может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если атлет хочет повторить попытку, это можно сделать в конце текущего подхода.  ***Б*.** Если вес штанги оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес штанги может быть уменьшен, если это необходимо для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.  ***В*.** Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на штанге или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста, и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.  ***Г.*** Если диктор (спикер) допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо, для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.  ***Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован:***  1. Спортсменам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста или на нём. Исключением является незначительная правка положения пояса. Также, если спортсмен не выполняет требования экипировки и не выполняет указания судей по исправлению нарушений в экипировке, он может быть дисквалифицирован с соревнований.  2. Три неудачных попытки в любом упражнении в дисциплинах пауэрлифтинга, силового двоеборья, автоматически исключают возможность спортсмена дальше принимать участие в соревнованиях в этой дисциплине. В случае установления спортсменом рекорда в одном из упражнений до того, как спортсмен был дисквалифицирован и выполнено условие, относительно присутствия действительного судьи **ИНФП**, рекорд спортсмена будет зачтен. Однако спортсмен не вправе дальше соревноваться.  3. По окончании упражнения спортсмену предоставляется 30 секунд для того, чтобы покинуть помост. Невыполнение этого условия приводит к предупреждению с последующим аннулированием подхода.  4. В случае получения спортсменом травмы, официальный врач соревнований осматривает повреждение. Если врач признает нецелесообразным последующее выступление спортсмена, спортсмен должен прекратить соревноваться. В случае отсутствия врача, старший судья или организатор соревнований выносит решение, может ли спортсмен продолжить выступление на соревнованиях.  5. 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 атлета/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 **ИНФП**, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях **ИНФП**. 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 **ИНФП.**  6. Любой действительный судья **ИНФП** может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого-либо спортсмена.  7. Если спортсмен/представитель наносит физический или моральный 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 национальному президенту **ИНФП** с указанием фамилии (фамилий) спортсмена (спортсменов) и подробным описанием ситуации. При этом результат выступления спортсмена на данных соревнованиях может быть аннулирован, а спортсмен дисквалифицирован.  **VII. СУДЬИ**  **1. Судьи на помосте.**  На помосте должны быть три судьи: старший судья и два боковых. Все судьи равноправны между собой. Решение судей изменению и обжалованию не подлежит.  *ИСКЛЮЧЕНИЯ:*  1. В Русском жиме, Русской становой тяге, на помосте находятся двое судей, старший и боковой.  **2. Обязанности старшего судьи.**  Старший судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения упражнений**.** Также старший судья несёт ответственность за правильную установку веса на штанге.  **3. Расположение судей на помосте.**  Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из трех упражнений. В приседаниях, становой тяге, народной становой тяге и лог-лифте старший судья на помосте должен находиться в зоне видимости выступающего спортсмена.  **4. Взаимодействие Судей и Ассистентов.**  Судьи должны размещаться возле помоста с удобным расположением для обзора. При необходимости, судья может покидать своё место, с целью улучшения видимости техники выполнения упражнения спортсменом. Судья не должен просить ассистентов сместиться так, чтобы ему (судье) было четко видно выполнение атлетом упражнения, чтобы не создать угрозы безопасности спортсмена. Безопасность спортсмена на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор.  **5. Специфика судейства судей.**  Все судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия спортсмена. Однако, старший судья, в отличии от боковых судей, не имеет преимущества относительно некоторых аспектов определения правильности выполнения упражнения в отличие от боковых судей. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.  **6. Если обзор судьи блокирован ассистентом.**  В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения спортсменом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу спортсмена. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.  **7. Обязанности судей.**  До соревнований:  1.Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.  2.Вес дисков и грифов должен отвечать действительности, и должен быть проверен на соответствие правилам на протяжении последних 12 месяцев.  3.Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.  4.Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.  На протяжении соревнований  1. Проверять вес, установленный на штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге.  2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими) экипировки, 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.  **8. Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения.**  Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов. Любой спортсмен, имеет право подать жалобу в письменном виде президенту **ИНФП** относительно нарушений, которые они заметили, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы **ИНФП**. Руководство **ИНФП** обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.  **9. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений.**  Спортсмен, который получил красный сигнал, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незачета подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований  Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит.  **10. Влияние одного судьи на решение другого судьи.**  Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей. Никакие обстоятельства не должны влиять на принятие решений для всех атлетов. Все атлеты должны находиться в одинаковых условиях.  **11. Общение судей.**  Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению соревнований. 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 (судейской комнате).  **12. Внешний вид судьи.**  Судьи должны быть одеты аккуратно и в зависимости от особенностей проведения национальных и чемпионатов мира.  **13. Права должностных лиц ИНФП.**  **Президент ИНФП** имеет право изменять и дополнять технические правила, если в этом возникла необходимость.  **Главный судья соревнований** определяется в положении соревнований. Он ответственен за распределение судей по помостам и определение количества потоков, которые отсудит тот или иной судья. Также он имеет право перемещать или заменять судей по своему усмотрению.  **Организаторы соревнований** ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований.  **14. Жюри.**  На крупных соревнованиях обязательно присутствие жюри. Жюри состоит минимум из одного человека, максимум из трёх. Располагается в непосредственной близости от помоста таким образом, чтобы хорошо видеть технику выполнения упражнения у атлетов. В случае если после выполнения очередного подхода, оценка судей оказывается 2 к 1 (два «красных», один «белый»), то спортсмен может подать апелляцию, в порядке, указанном в п.9.  **VIII. РЕГИСТРАЦИЯ НОРМАТИВОВ И РЕКОРДОВ**  **1. Общие условия регистрации рекордов ИНФП.**  Национальные рекорды могут быть установлены при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей **ИНФП**, которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды. Также требуется наличие санкции на фиксацию рекордов, которая прописывается в положении к соревнованиям.  **IX. СТРАХОВАНИЕ**  **ИНФП и его спонсоры не обеспечивают спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. ИНФП не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.**  **X. ФОРМУЛЫ ПОДСЧЁТА АБСОЛЮТНОГО ПЕРВЕНСТВА**  *Для определения самого сильного спортсмена соревнований, в каждой дисциплине, на соревнованиях, санкционированных НАП, применяется формула глоссбреннера.*  *ИСКЛЮЧЕНИЯ.*  *1. В Русском (Народном жиме) и Русской (Народной) становой тяге применяется коэффициент* **ИНФП** |