

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«АССОЦИАЦИЯ РОССИЙСКИХ СИЛАЧЕЙ»**

**ПРАВИЛА
ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРОВ
ПО СИЛОВОМУ ЭКСТРИМУ**

Утверждены постановлением Президиума
Общероссийской общественной организации
«Ассоциация Российских Силачей»
№ 1 от «26» декабря 2016 г.

Содержание

Разделы	Стр.
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ДИСЦИПЛИНЫ СИЛОВОГО ЭКСТРИМА.....	3
III. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРНИРОВ.....	4
IV. ПОЛОЖЕНИЕ О ТУРНИРЕ.....	6
V. УЧАСТНИКИ ТУРНИРОВ. КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ. ДОПУСК К УЧАСТИЮ В ТУРНИРЕ.....	7
VI. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ.....	10
VII. ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.....	11
VIII. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....	12
А. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ.....	12
Б. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ДИСЦИПЛИН.....	14
В. НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....	21
IX. ПРОТЕСТЫ И ПРЕТЕНЗИИ.....	24
X. ПЕРСОНАЛ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ПРОВЕДЕНИЕ ТУРНИРА.....	24
XI. СУДЕЙСТВО.....	25
XII. ИТОГОВЫЕ ПРОТОКОЛЫ СОСТЯЗАНИЙ.....	26
XIII. РЕКОРДЫ. УНИКАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1 «КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРНИРОВ»	
Приложение 2 «ФОРМА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ».	
Приложение 3 «ФОРМА ИТОГОВОГО ПРОТОКОЛА СОСТЯЗАНИЙ»	
Приложение 4 «УСЛОВИЯ И КРИТЕРИИ ПРИЗНАНИЯ РЕКОРДОВ»	

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРОВ ПО СИЛОВОМУ ЭКСТРИМУ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Сорязания (турниры) по силовому экстриму на территории Российской Федерации проводятся под эгидой Общероссийской общественной организации «Ассоциация Российских Силачей» (далее по тексту – АРС) в соответствии с настоящими Правилами.

1.2. Правила обязательны для применения членами АРС, всеми лицами, участвующими в организации и проведении турниров по силовому экстриму под эгидой АРС.

1.3. Все вопросы и ситуации, не нашедшие отражения в данных Правилах, разрешаются и трактуются на основании положений о турнирах, решений тренерского совета и Президиума АРС и иных официальных документов АРС.

II. ДИСЦИПЛИНЫ СИЛОВОГО ЭКСТРИМА

2.1. Турниры по силовому экстриму проводятся в следующих базовых дисциплинах (упражнениях):

- лог-лифт;
- колодец («прогулка дровосека»);
- гантель (Дамбелл);
- ось Аполлона;
- становая тяга (или сопротивление конструкции);
- супер-йок (коромысло);
- «прогулка фермера»;
- шар (камни) Атласа;
- переброс перекладины;
- кантование колеса;
- приседания;
- жим стоя или жим викингов;
- богатырская карусель;
- трак-пулл;
- арм-овер-арм;
- переворачивание колонн (столбов, брёвен);
- удержание веса или упражнения на силу хвата;
- шилд, перенос иных предметов (кег, гантелей, камней, прочее).

2.2. В программу турнира могут включаться упражнения, не относящиеся к базовым согласно пункту 2.1 данных Правил, на усмотрение организатора турнира (далее по тексту – произвольные дисциплины).

Допускаемое количество произвольных дисциплин в турнире – не более одной.

2.3. Турниры проводятся как в нескольких упражнениях (базовых и произвольных), так и по отдельным базовым дисциплинам.

2.4. Комбинации упражнений утверждаются организаторами турниров с соблюдением условий настоящих Правил.

2.5. В программу турнира, проводимого в нескольких упражнениях, должны быть включены:

не менее четырёх базовых дисциплин для турниров высшего уровня;

не менее пяти базовых дисциплин для турниров первого и второго уровней.

2.6. Внесение изменений в перечень базовых дисциплин, определённых пунктом 2.1 настоящих Правил, допускается не чаще одного раза в год и не позднее чем за 2 месяца до начала следующего календарного года.

2.7. Турниры по отдельным дисциплинам проводятся на общих основаниях, предусмотренных данными Правилами, с учётом особенностей, предусмотренных Правилами и другими документами АРС.

III. КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРНИРОВ

3.1. По территориальному принципу турниры, проводимые под эгидой АРС, делятся на:

- международные;
- всероссийские, в том числе чемпионаты, кубки, первенства России;
- зональные;
- турниры в рамках федеральных округов, межрегиональные;
- турниры областные, городские;
- турниры начального уровня без региональной привязки

Международным считается командный турнир, в котором принимают участие команды, представляющие три или более страны, либо личный турнир с участием атлетов трёх и более стран.

Всероссийским признаётся турнир, в котором принимают участие команды из четырёх и более субъектов Российской Федерации, либо личный турнир, в котором участвуют атлеты из шести и более субъектов Российской Федерации.

Межрегиональные турниры – турниры с участием атлетов или команд из двух и более федеральных округов.

Зональные турниры проводятся в рамках определённой решением Президиума АРС зоны – крупной группы округов по принципу географической близости.

3.2. По характеру состязаний и зачёта результатов участников турниры могут быть личными, командными, лично-командными.

Команда (в т.ч. и на лично-командных турнирах) может состоять из двух и более участников.

Турнир с участием двух команд является матчевой встречей. Матчевая встреча считается международной, если команды представляют разные страны.

3.2.1. Лично-командный турнир – турнир, на котором каждый атлет каждой команды должен выполнить одни и те же упражнения, что даёт основания объективно сравнивать личные результаты спортсменов и результаты команд. Итоги такого турнира подводятся для каждого атлета и для каждой команды.

Виды лично-командных турниров:

- турниры, в которых каждое упражнение представляет собой обязательную дисциплину для всех атлетов каждой команды, в таких турнирах не могут участвовать отдельные (не входящие в команды) атлеты.

- турниры, в которых принимают участие как отдельные атлеты, так и равное количество представителей команд, а набранные атлетами команды очки суммируются для оценки результата команды.

3.3. В зависимости от сложности и масштабности турниров они делятся на уровни и им могут присваиваться соответствующие классы.

Уровни и классы турниров

3.4. Уровень турнира определяется весами используемых снарядов, количеством дисциплин в программе турнира, а также территориальным охватом.

Под эгидой АРС проводятся турниры следующих уровней:

- высший уровень;
- первый уровень;
- второй уровень;
- без уровня и класса (турнир по правилам АРС, но с весами снарядов ниже минимальных для второго уровня)

Требования к минимальным весам используемых снарядов, а также иные условия определения уровней турниров приведены в Приложении № 1 к данным Правилам «Классификация турниров».

3.5. Классы турниров присваиваются турнирам соответствующих уровней исходя из количества участников турнира и уровня их квалификации.

3.5.1. Класс А может быть присвоен турниру высшего и первого уровня при условии, что не менее 40 % (сорока процентов) участников такого турнира имеют квалификацию не ниже мастера спорта международного класса по силовому экстриму, а количество его участников составляет:

не менее восьми человек для личных турниров;

не менее пяти команд из двух человек, либо не менее четырёх команд из трёх человек, либо не менее трёх команд из четырёх и более человек – для командных турниров.

На тех же основаниях класс А решением Президиума АРС может быть присвоен международному турниру, проводимому с участием атлетов АРС по правилам других организаций силового экстрима.

3.5.2. Класс Б может быть присвоен турнирам не ниже первого уровня при условии, что не менее 50 % (пятидесяти процентов) участников такого

турнира имеют квалификацию не ниже мастера спорта по силовому экстриму.

3.6. Классификация турниров на уровни и классы служит нормативной основой для применения разрядных нормативов, а также отбора в сборные команды АРС по результатам проведения турниров.

IV. ПОЛОЖЕНИЕ О ТУРНИРЕ

4.1. Положения о турнирах разрабатываются и утверждаются их организаторами в соответствии с данными Правилами. Положение о турнире не должно противоречить Правилам, а также другим документам АРС.

4.2. Положение о турнире должно содержать следующие разделы:
название, дата, время и место проведения мероприятия;
уровень и класс турнира;
характер состязаний (личные, командные, лично-командные);
программа турнира (перечень и/или комбинации дисциплин); в случае включения в программу произвольной дисциплины – также правила выполнения упражнения, средства экипировки и вспомогательные средства;
веса снарядов, схемы их размещения и перемещения, другие условия выполнения упражнений;
условия допуска к участию в турнире, включая квалификационные требования к участникам;
состав судейской бригады, в том числе фамилия, имя, отчество главного судьи;
порядок подачи предварительных заявок в соответствии с пунктом 5.6 Правил;
информация для связи с организатором (оргкомитетом) турнира и секретарём АРС (в том числе адреса электронной почты);
иные положения, требуемые в соответствии с разделом VIII данных Правил.

Положение может содержать на усмотрение организатора дополнительную информацию о проведении турнира, не противоречащую настоящим Правилам и другим документам АРС.

4.3. Положение о турнире направляется соответствующим спортивным организациям (региональным отделениям АРС) не позднее чем за 35 дней до начала состязаний.

4.4. Изменения и дополнения в положение о турнире могут вноситься организаторами не позднее чем за 21 день до начала состязаний.

По техническим причинам допускается незначительное изменение организатором программы турнира (замена одного упражнения подобным) в любое время.

V. УЧАСТНИКИ ТУРНИРОВ. КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ. ДОПУСК К УЧАСТИЮ В ТУРНИРЕ

Участники турниров

5.1. Участниками турниров по силовому экстриму могут быть граждане Российской Федерации, а также иностранные граждане, находящиеся на территории Российской Федерации на законных основаниях, достигшие 18 лет и не имеющие медицинских противопоказаний к соревновательным нагрузкам, при условии соблюдения требований, определённых настоящими Правилами.

5.2. Турниры по силовому экстриму под эгидой APC проводятся среди мужчин, а также среди женщин в соответствующих возрастных категориях и по категориям собственного веса.

Возрастные и весовые категории участников

Мужчины: взрослые – с 24 до 40 лет;

юноши: 16-18 лет при условии заявления от родителей(я) или опекунов(а);

юниоры: 19-23 года,

ветераны: с 40 лет.

Весовые категории: 80 кг, 90кг, 105 кг, 105+ кг;

Женщины: взрослые – с 24 до 40 лет;

девушки 16-18 лет при условии заявления от родителей(я) или опекунов(а);

юниорки 19-23 года,

ветераны: с 40 лет.

Весовые категории: 64 кг, 72 кг, 80 кг, 80+ кг.

Ветераны и юниоры по собственному желанию могут выступать в открытой категории (мужчины и женщины)

5.3. Если в рамках одного мероприятия выступают участники и участницы и (или) предусмотрен зачёт для разных возрастных и (или) весовых категорий, программы турниров для мужчин и женщин, а также для каждой возрастной и весовой категории участников оговариваются отдельными положениями с учётом разделения участников на соответствующие категории.

5.4. Требования к спортивной квалификации участников, необходимой для участия в турнире, устанавливаются организаторами и указываются в положении о турнире.

5.5. Составы участников турниров могут формироваться организаторами одним из следующих способов:

- на основании поданных атлетами и командами предварительных заявок на участие в турнире (пункты 5.6 – 5.8 Правил);

- на основании приглашений, рассылаемых участникам организаторами турниров (пункты 5.9, 5.10 Правил).

Предварительные заявки

5.6. Атлеты и команды, желающие принять участие в турнире, подают заполненную предварительную заявку установленной формы (Приложение № 2 к Правилам). Заявка подаётся согласно положению о турнире организатору (в оргкомитет) турнира либо секретарю АРС (далее – лицо, уполномоченное на приём и рассмотрение предварительных заявок).

В заявке должны быть указаны: фамилия, имя, отчество участника, дата рождения, основные титулы, спортивная квалификация (звание/разряд), лучший результат за последний календарный год, регион, спортивный клуб, личный и второй тренер (если есть).

Заявка должна включать отметку (отметки) врачебно-физкультурного диспансера о допуске атлетов (команд) к участию в состязаниях. Отметка врачебно-физкультурного диспансера на заявке не требуется при наличии у участника действующей справки медицинского учреждения о допуске к участию в таких состязаниях.

Предварительная заявка подаётся в электронной форме на адрес электронной почты, указанный в положении о турнире, в срок не позднее чем за 15 календарных дней до даты проведения турнира.

Внесение изменений в предварительную заявку разрешается не позднее чем за 10 календарных дней до даты проведения турнира.

5.7. Лицо, уполномоченное на приём и рассмотрение предварительных заявок, вправе запросить у заявителя, а заявитель обязан предоставить (в сроки, отведённые для подачи предварительных заявок) копии документов, подтверждающих информацию, указанную в заявке.

5.8. О включении атлетов и команд в состав участников турнира либо об отказе в допуске к участию в турнире заявители извещаются в течение 3-х календарных дней с момента поступления предварительной заявки, а в случае истребования дополнительных документов – с момента поступления копий необходимых документов лицу, уполномоченному на приём и рассмотрение предварительных заявок.

Приглашения участникам

5.9. Состав участников может формироваться согласно приглашениям, рассылаемым организаторами турниров соответствующим спортивным организациям (региональным отделениям АРС) по электронной почте не позднее, чем за 35 дней до старта. Приглашение должно включать положение о турнире. Списки участников Этапов чемпионата России, Чемпионатов, Кубков и Первенств России утверждаются Тренерским советом АРС (согласуя с финансовыми и организационными возможностями организатора), организатор имеет право пригласить лично по своему выбору двух участников либо одну команду.

5.10. Участник или команда должны заявить о своём участии или отказаться от участия в турнире в письменном виде в течение пяти календарных дней с момента получения приглашения, направив соответствующее уведомление на адрес электронной почты организаторов.

Заявление атлета или команды о согласии на участие в турнире является основанием для включения такого атлета/команды в состав участников турнира.

Страхование участников

5.11. Каждый участник состязаний должен иметь договор страхования своей жизни и здоровья от несчастного случая (страховой полис), действующий на территории Российской Федерации на момент проведения турнира.

Подтверждение участия в турнире

5.12. Все атлеты/команды, вошедшие в состав участников турнира, для допуска к участию в состязаниях обязаны подтвердить своё участие в турнире в день его проведения, предъявив **мандатной комиссии турнира:** документы, удостоверяющие личность участника и подтверждающие законность его нахождения на территории Российской Федерации, договор (полис) страхования участника от несчастных случаев, действующий на территории Российской Федерации, а также действующую справку медицинского учреждения о допуске атлета к участию в таких состязаниях либо, в случае, предусмотренном пунктом 5.6 Правил, – предварительную заявку с отметкой врачебно-физкультурного диспансера о допуске атлетов (команд) к участию в состязаниях. Документы предъявляются участниками в подлинниках.

5.13. Непредъявление документов, указанных в пункте 5.12 Правил, может расцениваться как необоснованный отказ от участия в турнире, к которому применяются положения пунктов 5.16, 5.19 данных Правил.

Недопуск к участию в турнире

5.14. В случае невыполнения требований либо несоблюдения условий, предусмотренных пунктом 5.1, пунктом 5.2 (несоответствия заявленной возрастной/весовой категории, если турнир проводится среди участников разных возрастных и (или) весовых групп), пунктами 5.4, 5.6 Правил, равно как непредставления информации/документов, требуемых согласно данным Правилам для включения в состав участников турнира и/или допуска к участию в турнире (пункты 5.6, 5.7, 5.10, 5.12 Правил), – атлет в состав участников турнира не включается и к участию в турнире не допускается.

Отказ от участия после включения в состав участников турнира

5.15. В случае, если травма, семейные обстоятельства или иные веские причины не позволяют принять участие в турнире атлету, включённому в

состав участников турнира, такой атлет обязан в кратчайший срок с момента наступления указанных обстоятельств письменно уведомить об этом организатора турнира в электронном виде с объяснением причин.

5.16. Отказ атлета от участия в турнире по иным причинам, не указанным в пункте 5.15 Правил, не допускается.

5.17. В случае, если турнир является командным, участник должен в порядке, установленном пунктом 5.15 Правил, уведомить о своём отказе также остальных членов или представителя своей команды.

Команда обязана в кратчайший срок предложить организатору турнира надлежащую замену выбывшему участнику либо отказаться от участия в турнире, о чём по электронной почте уведомляет организатора.

5.18. Для обеспечения полноценного состава участников турнира организатор вправе обращаться с приглашениями в другие региональные организации АРС и формировать состав участников/команд на основании пунктов 5.9, 5.10 Правил. В этом случае сроки, предусмотренные указанными пунктами, не применяются.

5.19. В случае, если отказ атлета от участия в турнире высшего или первого уровня будет признан организатором турнира необоснованным, организатор вправе обратиться в Президиум АРС с мотивированным представлением о рассмотрении вопроса о привлечении такого атлета к ответственности.

По результатам рассмотрения указанного представления Президиум АРС может вынести решение об объявлении предупреждения атлету (команде, региональному отделению АРС), а в случае, если ранее к этому атлету уже применялись меры ответственности за нарушения Правил, – отстранить его от участия в турнирах соответствующего уровня на срок от трёх до двенадцати месяцев.

VI. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

6.1. Спортивное оборудование (снаряды) и инвентарь, используемые при выполнении упражнений (далее по тексту – оборудование), должны соответствовать международным стандартам, требованиям надежности, безопасности и функциональности, а также соответствовать заявленным в положении о турнире характеристикам.

6.2. Рекорды страны (региона) фиксируются исключительно при использовании унифицированного оборудования.

6.3. Результаты, показанные с использованием нестандартного оборудования, могут быть зафиксированы как «уникальные достижения».

6.4. За соответствие оборудования установленным требованиям и заявленным характеристикам отвечает технический директор турнира.

Решение о соответствии оборудования указанным требованиям и характеристикам принимает главный судья турнира.

Главный судья должен провести измерение характеристик оборудования не позднее чем за один день до начала состязаний. Технический директор обеспечивает наличие у главного судьи соответствующих измерительных инструментов: весов, рулетки, линейки и т.п.

6.5. Место проведения состязаний выбирают организаторы. Длина и ширина площадки должны быть достаточными для безопасного (для участников и зрителей) выполнения упражнений. Покрытие площадки должно быть ровным, обычные для площадей, набережных и т.п. ливневые уклоны должны быть учтены при установке богатырской карусели, разметке траектории трак-пулла или арм-овер-арма и др.

Территория должна быть ограждена для исключения появления в зоне проведения турнира посторонних лиц.

На площадке или непосредственно рядом с ней должны быть предусмотрены: места для переодевания и отдыха атлетов, места для переодевания и отдыха ассистентов и участников шоу-программы, место для секретариата и медицинского работника.

6.6. Непосредственно перед началом турнира главный судья имеет право проверить и уточнить разметку дистанций в соответствии с описанием упражнений, а также вес и расположение/расстановку оборудования перед каждым видом программы. Ему помогают старший на площадке и старший ассистент с бригадой ассистентов.

VII. ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

7.1. Организаторы турнира обеспечивают участников футболками, бейсболками и т.п. с символикой турнира и спонсоров. Участники обязаны выступать в футболках, предоставленных организаторами.

7.2. На турнирах по силовому экстриму могут использоваться средства спортивной экипировки и спортивные аксессуары: специальное однослойное трико для пауэрлифтинга, пояса, кистевые бинты, коленные бинты для пауэрлифтинга, наколенники, брифсы, лямки и т.п., а также вспомогательные средства: клей, магнезия и др. (далее по тексту – экипировка и вспомогательные средства).

7.3. Перечень экипировки и вспомогательных средств, разрешённых к использованию при выполнении каждой базовой дисциплины, определяется разделом VIII данных Правил.

В случаях, предусмотренных разделом VIII Правил, организаторы турнира вправе предусматривать в положении о турнире дополнительные, определённые данными Правилами, разрешённые предметы экипировки и вспомогательные средства, которые могут использоваться при выполнении базовых дисциплин. Если в положении о турнире такие дополнительные предметы экипировки и средства не предусмотрены, участники вправе использовать при выполнении упражнения всё, что прямо разрешено Правилами для данной дисциплины.

7.4. Экипировка и вспомогательные средства, использование которых разрешается при выполнении произвольных дисциплин, определяются организаторами турнира и должны быть указаны в положении о турнире.

7.5. Использование экипировки и вспомогательных средств, не предусмотренных настоящими Правилами для конкретного вида базового упражнения и/или не оговорённых в положении о турнире согласно абзацу второму пункта 7.3 или пункту 7.4 настоящих Правил, – не допускается.

7.6. Контроль соответствия Правилам и положению о турнире применяемой атлетами экипировки и вспомогательных средств обеспечивает главный судья турнира.

VIII. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

A. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ

8.1. В программы турниров включаются базовые и произвольные дисциплины. Упражнения могут выполняться отдельно или в составе эстафеты.

8.2. В командном или в лично-командном турнире отдельная дисциплина может выполняться одним или более атлетами команды, что оговаривается в положении о турнире.

8.3. Перед началом состязаний проводится жеребьёвка.

8.4. В первом упражнении участники стартуют в порядке возрастания номеров, определённых жеребьёвкой: начиная с меньшего номера жребия. Очередность выступления участников при выполнении последующих упражнений определяется результатами выполнения предыдущих дисциплин: первыми стартуют участники, набравшие меньшее количество очков в предыдущем упражнении, а в случае одинакового результата – согласно номерам жребия.

8.5. Одновременно могут стартовать два и более участника или команды, если это предусмотрено положением о турнире. В таких случаях действия каждого участника или каждой команды должны контролировать и хронометрировать не менее двух судей. Выполнение любого отдельного упражнения или эстафеты начинается по свистку главного судьи после вопроса готовности участника(ов).

8.6. Выполнение отдельного упражнения или эстафеты заканчивается по окончании лимита времени, отведённого на выполнение этого упражнения/эстафеты, либо по факту отказа участников, либо по свистку судьи.

8.7. Участник или команда не допускаются к следующему этапу эстафеты, если участник или команда не выполнили текущий этап в полном объёме. В таких случаях результат эстафеты засчитывается согласно положению о турнире либо выполненными этапами, либо частями этапов.

8.8. Веса снарядов, схемы их размещения и перемещения должны указываться в положении о турнире.

8.9. Положение о турнире может предусматривать выбор участником веса снарядов. Если атлет или команда выбирают больший вес снаряда (снарядов), любое засчитанное повторение или любая засчитанная дистанция оцениваются выше, чем любые результаты, показанные соперниками с использованием снарядов меньшего веса.

8.10. Минимальный шаг увеличения веса снаряда может составлять: 0,5 кг, 1 кг, 2,5 кг, 5 и более кг, что указывается в положении о турнире.

Если положением о турнире не предусмотрено иное, минимальный шаг увеличения веса снаряда составляет 2,5 кг.

Минимальный шаг увеличения веса снаряда при установлении рекорда определяется в соответствии с разделом XIII Правил.

8.11. Положения о проведении командных турниров должны содержать чёткие правила замен в каждой дисциплине.

8.12. Каждый участник при выполнении упражнений обязан неукоснительно соблюдать порядок и правила их выполнения, условия положения о турнире, правила техники безопасности, а также команды и решения судей.

Способы фиксации результатов

8.13. Результатом выполнения упражнения может быть:

- максимальный вес – определяется суммарным весом базовой конструкции и загрузки снаряда;
- максимальное пройденное расстояние или дальность – измеряется количеством ранее размеченных отрезков и (или) с помощью рулетки, минимальное учитываемое расстояние (шаг) – 0,1 метра;
- время (максимальное или минимальное) – усредняется по результатам не менее двух секундомеров с точностью до 0,01 секунды;
- количество повторений – фиксирует/засчитывает судья, единица измерения – одно повторение;
- максимальная высота – определяется по разметке или измерительной линейкой, минимальное учитываемое расстояние (шаг) – 1 см.

Определение результатов (победителей) и распределение мест

8.14. В личных турнирах победители определяются (места распределяются) среди отдельных участников.

8.15. В командных турнирах победители определяются (места распределяются) среди команд.

8.16. В лично-командных турнирах победители определяются (места распределяются) как среди отдельных участников, так и среди команд.

За победу в отдельном упражнении участник/команда получают количество очков, равное числу команд. Участник или команда, занявшие второе место, получают на одно очко меньше, третье – на два и т.д.

8.17. Участник/команда не получает очков, если участник или команда не выполнили ни одного повторения в упражнении или отказались от выполнения упражнения.

8.18. Участники или команды, показавшие одинаковый результат, делят сумму очков, полученных за занятые места.

При равенстве сумм набранных участниками/командами очков призовые места распределяются исходя из количества первых, затем вторых, третьих, четвертых, пятых, шестых мест, далее – по результатам последнего упражнения. Если команды или участники показали одинаковый, то по наименьшему собственному весу (личные турниры) или путём дополнительного состязания в дополнительном упражнении (личные турниры в абсолютной весовой категории без взвешивания или командные) на выбор главного судьи (тяга на максимум или на разы, камни Атласа либо лог-лифт на максимум или на разы)

Б. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ДИСЦИПЛИН

8.19. «Лог-лифт»

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) поднимает снаряд с помоста или с подставок, толкает (или выжимает) и фиксирует снаряд над головой на выпрямленных руках до сигнала – движения руки судьи вниз и свистка. В конце подъёма ноги должны быть выпрямлены, ступни – быть неподвижными и стоять «в линию». Перед каждым повторением снаряд должен быть опущен на помост или подставки. Ассистенты при необходимости поправляют и возвращают снаряд на место.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- в эстафете – заданное количество повторений;
- время для оговорённого количества повторений – фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего повторения, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты;
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, налокотники, наколенники, кистевые бинты, магnezия.

8.20. «Колодец» («прогулка дровосека»)

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) поднимает снаряд и перемещает его в оговорённом положении о турнире направлении.

В качестве результата могут оцениваться:

- дистанция, пройденная с колодцем в отведённое время (лимит времени);
- время прохождения оговорённой дистанции;
- дистанция, пройденная с колодцем без постановки груза на площадку.

В первых двух случаях ассистенты при необходимости поправляют загрузку снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, лямки, магnezия.

8.21. «Гантель» («Дамбелл»)

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) одной рукой поднимает снаряд с помоста или с подставки(ок), толкает (или выжимает) и фиксирует снаряд над головой в выпрямленной руке до сигнала – движения руки судьи вниз и свистка. В конце подъёма ноги должны быть выпрямлены, ступни – быть неподвижными и стоять «в линию». Перед каждым повторением снаряд должен быть опущен на помост или на подставку(и). Ассистенты при необходимости поправляют и возвращают снаряд на место.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- время для оговорённого количества повторений – фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего повторения, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты;
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магnezия.

8.22. «Ось Аполлона»

Базовое упражнение – подъём оси Аполлона.

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) поднимает снаряд с помоста, толкает (или выжимает) и фиксирует снаряд над головой в выпрямленных руках до сигнала – движения руки судьи вниз и свистка. В конце подъёма ноги должны быть выпрямлены, ступни – быть неподвижными и стоять «в линию». Перед каждым повторением снаряд должен быть опущен на помост. Запрещается класть снаряд на пояс. Ассистенты при необходимости поправляют и возвращают снаряд на место.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- в эстафете – заданное количество повторений;
- время для оговорённого количества повторений (фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего повторения, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты);
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магnezия.

8.23. «Становая тяга» (или «сопротивление конструкции»)

В качестве снаряда при выполнении данного упражнения могут использоваться: штанга, ось Аполлона, подставка под автомобиль или иной груз, колодец и пр.

В любом варианте характерной особенностью этого упражнения является удержание грифа или ручек в опущенных руках.

Основной разновидностью упражнения является становая тяга стандартной штанги.

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) поднимает снаряд с помоста и фиксирует снаряд по правилам пауэрлифтинга: колени выпрямлены, спина прямая, плечи отведены назад – до сигнала: движения руки судьи вниз и свистка. Перед каждым повторением снаряд должен быть опущен на помост. Запрещается «отбивка» снаряда от помоста. Ассистенты при необходимости поправляют загрузку снаряда.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- в эстафете – заданное количество повторений;
- время для оговорённого количества повторений (фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего подъёма, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты);
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магnezия. Положением о турнире могут быть разрешены лямки и трико для пауэрлифтинга.

*Запрещена постановка ног «сумо»

8.24. «Супер-йок» («коромысло»)

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) поднимает снаряд и перемещает его в оговорённом положении о турнире направлении.

В качестве результата могут оцениваться:

- дистанция, пройденная с коромыслом в отведённое время (лимит времени);
- время прохождения оговорённой дистанции;
- дистанция, пройденная с коромыслом без постановки груза на площадку.

В первых двух случаях ассистенты при необходимости поправляют загрузку снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники или коленные бинты, налокотники, магnezия. Положением может быть разрешено трико для пауэрлифтинга.

8.25. «Прогулка фермера»

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) поднимает снаряды и перемещает их в оговорённом положении о турнире направлении.

В качестве результата могут оцениваться:

- дистанция, пройденная в отведённое время (лимит времени);
- время прохождения оговорённой дистанции;

- дистанция, пройденная без постановки груза на площадку.

В первых двух случаях ассистенты при необходимости поправляют загрузку снарядов.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия. Положением о турнире могут быть разрешены лямки и трико для пауэрлифтинга.

8.26. «Шар (камни) Атласа»

Упражнение выполняется с шарами Атласа в двух разновидностях: перебрасывание шара (шаров) через планку (планки) и установка шара (шаров) на платформу (платформы).

При этом в упражнениях используется либо шар одного веса, либо шары разных весов.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество перебросов за отведённое время (лимит времени);
- в эстафете – заданное количество повторений;
- время выполнения упражнения.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты. Положением о турнире могут быть разрешены брифсы, намотка на предплечья и клей.

8.27. «Переброс перекладины»

Упражнение выполняется в двух основных вариантах: перебрасывание грузов разного веса через перекладину, расположенную на постоянной высоте, и перебрасывание одинаковых грузов через перекладину на переменной высоте.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество перебросов за отведённое время (лимит времени);
- время выполнения заданного количества перебросов;
- максимальный вес снаряда;
- максимальная высота планки.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, наколенники, кистевые бинты.

8.28. «Приседания»

При выполнении приседаний может использоваться стандартная штанга, штанга с нестандартным грифом (например, ось Аполлона) или другая загруженная конструкция, которую можно перемещать вверх-вниз, разместив ручку на плечах, аналогично грифу штанги.

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) снимает снаряд со стоек или с упоров и занимает исходное положение с выпрямленными коленями. Затем по команде судьи (движение руки вниз и свисток) выполняет приседание: атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем вершины коленей, затем атлет должен

самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- время для оговорённого количества повторений – фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего подъёма, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты;
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия. Трико для пауэрлифтинга и коленные бинты для пауэрлифтинга могут быть разрешены согласно положению о турнире.

8.29. «Кантование покрышки»

На старте покрышка устанавливается в вертикальном положении. Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) переводит покрышку в горизонтальное положение и начинает её кантовать.

Судьи засчитывают перевороты лежащей покрышки.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- время для оговорённого количества повторений – фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего подъёма, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия.

8.30. «Жим стоя» или «жим викингов»

При выполнении упражнения используется конструкция, создающая нагрузку на ручки или на гриф, удерживаемые атлетом руками на уровне плеч.

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) снимает снаряд со стоек или с упоров и выполняет жим. В верхней точке вес должен быть зафиксирован: руки атлета должны быть выпрямлены, ноги прямые. Если судья засчитывает повторение, он даёт команду опустить снаряд (движение руки вниз и свисток).

В качестве результата могут оцениваться:

- количество повторений в отведённое время (лимит времени);
- в эстафете – заданное количество повторений;
- время для оговорённого количества повторений – фиксируется по сигналу судьи по завершении последнего подъёма, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты;
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия.

8.31. «Богатырская карусель»

При выполнении упражнения используется конструкция, фиксирующая рычаг с одной стороны и позволяющая вращать его вокруг точки фиксации за другой конец. Траектория движения атлета размечается на сектора (не менее 12 на круг).

Длина рычага и расположение груза на рычаге одинаковы для всех участников. Нагрузка может быть одинаковой или выбираться участниками, что оговаривается в положении о турнире.

Атлет (по команде судьи или после передачи эстафеты) кладёт рычаг на предплечья (в месте согнутых локтевых суставов), поднимает его (снимает со стоек или с упоров) и начинает движение по кругу.

В качестве результата могут оцениваться:

- пройденное количество кругов и полных секторов за отведённое время (лимит времени);
- время для оговорённого количества кругов и секторов – фиксируется по сигналу судьи, как только обе ноги атлета окажутся за соответствующей отметкой, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, обмотка предплечий, магнезия. Трико для пауэрлифтинга и коленные бинты для пауэрлифтинга могут быть разрешены согласно положению о турнире.

8.32. «Трак-пулл»

Представляет собой многовариантное упражнение, суть которого состоит в перемещении транспортного средства путём его буксировки.

Буксировка может осуществляться как одним участником, так и командой.

Положение о турнире может предусматривать буксировку только за счёт силы ног либо оговаривать помощь в виде закреплённых в конце дистанции канатов для работы руками или закреплённых на площадке специальных рам («лестниц») для работы руками и для лучшего упора ногами.

Оборудование для буксировки (специальные жилеты, буксировочные тросы, канаты и т.п.) в рамках одного турнира должно быть одинаковым для всех участников.

Атлет или команда начинают движение по команде судьи или после передачи эстафеты.

В качестве результата могут оцениваться:

- расстояние, на которое сместилась передняя часть (бампер) буксируемого транспортного средства за отведённое время (лимит времени);
- время буксировки на оговорённое расстояние – фиксируется по сигналу судьи, как только проекция передней части (бампера) транспортного средства достигнет финишной линии, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия.

8.33. «Арм-овер-арм»

Представляет собой многовариантное упражнение, суть которого состоит в перемещении транспортного средства путем «подтягивания» его к финишу за счёт силы рук, ног и спины.

Упражнение может выполняться как одним участником, так и командой.

Используется канат (канаты), привязанные к транспортному средству, и упор для ног. Допустимым является выполнение упражнения в положении полулёжа на скользкой поверхности, позволяющем участнику более мощно работать ногами.

Оборудование в рамках одного турнира должно быть одинаковым для всех участников.

Атлет или команда начинают упражнение по команде судьи или после передачи эстафеты.

В качестве результата могут оцениваться:

- расстояние, на которое сместилась передняя часть (бампер) буксируемого транспортного средства за отведённое время (лимит времени);
- время буксировки на оговорённое расстояние – фиксируется по сигналу судьи, как только проекция передней части (бампера) транспортного средства достигнет финишной линии, в т.ч. и на последнем этапе эстафеты.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия.

8.34. «Переворачивание колонн (столбов, брёвен)»

Два основных варианта упражнения: переворачивание закреплённых в нижней части колонн (столбов) и метание столбов (брёвен) таким образом, чтобы они после приземления перекаптовались через передний конец.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество переворотов за отведённое время (лимит времени);
- в эстафете – заданное количество переворотов;
- время выполнения заданного количества переворотов.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия.

8.35. «Удержание веса» или упражнения на силу хвата

К этой категории упражнений относятся:

«столбы Геркулеса»: атлет, стоя между закреплёнными в нижней точке столбами, удерживает их под углом, держась за ручки, прикрепленные к столбам;

«распятие»: атлет удерживает предметы в расставленных в сторону руках;

удержание штанги (или иного груза) на вытянутых вперёд руках;
другие аналогичные упражнения.

В качестве результата оценивается время удержания. Отсчёт времени удержания начинается по сигналу (отмашке и свистку) судьи.

Упражнения на силу хвата включают дисциплины: «Rolling Thunder», «Apollon's Axle», «Silver Bullet», «Hub», «Saxon Bar», «Excalibur» и др.

В качестве результата могут оцениваться:

- время удержания;
- вес поднятого снаряда.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия.

8.36. «Шилд», перенос иных предметов (кег, гантель, камни, прочее)

Атлет или команда начинают упражнение по команде судьи или после передачи эстафеты.

В качестве результата могут оцениваться:

- количество перенесённых предметов за заданное время (лимит времени);
- дистанция, пройденная с предметом за заданное время (лимит времени);
- время переноски одного предмета;
- время переноски (погрузки) всех предметов;
- во время эстафеты – выполнение задания этапа.

Разрешённая экипировка и вспомогательные средства: пояс, наколенники, налокотники, кистевые бинты, магнезия. Положением о турнире могут разрешаться бинтование предплечий, трико для пауэрлифтинга, брифсы, коленные бинты для пауэрлифтинга.

*по соображениям техники безопасности организатор не может запрещать использование страховочного ремня, специальной обуви на выбор атлета, поддерживающих бандажей (исключение – специальная экипировка, существенно влияющая на результат)

*высота подошвы обуви вместе с каблуком не должна превышать 3,5 см.

В. НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

8.37. Нарушениями правил выполнения упражнений считаются:

а) любое несоответствие порядка или техники выполнения упражнения настоящим Правилам либо установленным согласно Правилам условиям положения о турнире;

б) несоблюдение команд (сигналов) судьи;

в) неправильная передача эстафеты:

нарушение места передачи эстафеты – следующий участник находится вне зоны передачи эстафеты;

нарушение правила передачи эстафеты – предыдущий участник не коснулся рукой следующего участника эстафеты;

передача эстафеты при неполном выполнении этапа – последнее повторение не было засчитано или на предыдущем этапе снаряд не был полностью занесён за линию финиша;

г) использование неразрешённой экипировки или неразрешённых вспомогательных средств;

д) затягивание разминки или времени подготовки к выполнению упражнения;

е) несоблюдение судейских решений;

ж) оспаривание судейских решений после окончательного решения главного судьи;

з) нарушение правил поведения в общественных местах (нецензурные высказывания, «провокационные» жесты, несоответствие внешнего вида требованиям правил и т.п.).

8.38. В случае выявления в ходе проведения турнира нарушений, перечисленных в пункте 8.37 Правил, судья выносит замечание либо объявляет предупреждение участнику/команде с указанием на допущенное нарушение и предлагает атлету/команде незамедлительно его устранить непосредственно по ходу выполнения упражнения.

В случае неустранения нарушения либо невозможности такого устранения непосредственно в ходе выполнения упражнения, к атлету/команде могут применяться следующие меры ответственности:

Пункт	Нарушение	Санкции
8.38.1	Нарушение места передачи эстафеты	Корректирование результата выполнения упражнения добавлением к результату двух секунд
8.38.2	Нарушение правила передачи эстафеты	Корректирование результата выполнения упражнения добавлением к результату одной секунды
8.38.3	Передача эстафеты при неполном выполнении этапа	Корректирование результата выполнения упражнения добавлением к результату пяти секунд
8.38.4	Использование неразрешённой экипировки или неразрешённых вспомогательных средств, незначительно повлиявших на результат	Соответствующее корректирование результата выполнения упражнения (времени, расстояния, количества повторений) на 20 % (двадцать процентов) (не менее, чем на одно повторение)

8.38.5	Использование неразрешённой экипировки или неразрешённых вспомогательных средств, значительно повлиявших на результат	Соответствующее корректирование результата выполнения упражнения (времени, расстояния, количества повторений) на 50 % (пятьдесят процентов)
8.38.6	Использование неразрешённой экипировки или вспомогательных средств, решающим образом повлиявших на результат	Результат выполнения упражнения не признаётся (не учитывается), очки не начисляются
8.38.7	Несоответствие техники или порядка выполнения упражнения Правилам либо установленным согласно Правилам условиям положения о турнире	Соответствующее корректирование результата выполнения упражнения (времени, расстояния, количества повторений) на 50% (пятьдесят процентов)
8.38.8	Затягивание времени разминки или времени подготовки к выполнению упражнения	Нулевая оценка выполнения упражнения
8.38.9	Нарушение правил поведения в общественных местах	Уменьшение результата атлета/команды на одно очко; в случае повторного нарушения – на три очка. За третье нарушение атлет/команда могут быть отстранены от участия в турнире
8.38.10	Несоблюдение судейских решений либо оспаривание судейских решений после окончательного решения главного судьи	Уменьшение результата атлета/команды на одно очко; в случае повторного нарушения – на три очка. За третье нарушение атлет/команда могут быть отстранены от участия в турнире
8.38.11	Иные нарушения, предусмотренные пунктом 8.37 Правил	Уменьшение результата атлета/команды на одно очко. За каждое последующее нарушение результат атлета/команды уменьшается на количество очков, равное количеству вынесенных предупреждений

IX. ПРОТЕСТЫ И ПРЕТЕНЗИИ

9.1. Решения судей, в том числе результаты подсчёта времени, учёта повторений, дистанции или очков, могут быть оспорены (опротестованы) участником личного турнира, тренером или представителем команды путём обращения к старшему на площадке или боковому судье в перерыве между упражнениями. Они передают протест главному судье и передают его окончательное решение обратно протестующей стороне. Обращаться к главному судье турнира запрещено. Протесты подаются и разрешаются в ходе проведения турнира.

Решение главного судьи по поданным протестам является окончательным и пересмотру не подлежит.

9.2. Атлеты, тренеры, представители команд, судьи, а также присутствующие при проведении турнира представители АРС при наличии замечаний к организации или проведению турнира, претензий к организатору, судейству, персоналу, обеспечивающему проведение турнира, вправе подать свои претензии главному судье турнира либо направить их в адрес электронной почты оргкомитета турнира до начала или после окончания турнира.

Претензия должна быть мотивирована, оформлена в письменном виде и содержать ФИО лица (лиц), подающего (подающих) претензию, а также суть замечаний. Претензия подписывается её заявителем/заявителями с указанием даты подачи. Претензия может быть предъявлена в течение 5-ти дней с даты, следующей после даты проведения турнира.

9.3. Претензия прилагается к итоговому протоколу состязаний и подлежит рассмотрению в Президиуме АРС.

9.4. Претензии, предъявленные с нарушением требований пункта 9.2 настоящих Правил, не принимаются и не рассматриваются.

X. ПЕРСОНАЛ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ПРОВЕДЕНИЕ ТУРНИРА

10.1. Проведение турнира обеспечивают:

10.1.1. Судейская бригада: главный судья турнира и судьи. При одновременном старте двух и более участников или команд должно быть не менее двух судей на участника или команду (для турниров первого уровня, высшего уровня, класса А и Б). Минимальное количество судей – два, главный судья и судья.

10.1.2. Секретарь АРС – осуществляет в соответствии с положением о турнире приём предварительных заявок на участие в турнире и обеспечивает их рассмотрение, направляет приглашения на участие в турнире и регистрирует заявки, выполняет иные функции в целях формирования (замены) состава участников турнира, а также состава судейской бригады.

10.1.3. Мандатная комиссия:

рассматривает документы участников турнира и решает вопрос о допуске к участию в состязаниях;

осуществляет досмотр экипировки участников, а также взвешивание участников;

проводит жеребьёвку перед началом состязаний.

В состав мандатной комиссии входят: один из представителей судейской бригады, главный организатор или старший на площадке, уполномоченный представитель АРС на турнире.

10.1.4. Секретариат (секретарь) турнира – обеспечивает наличие при проведении состязаний необходимых вспомогательных материалов и инструментов, помогает старшему на площадке и ведущему, готовит наградную атрибутику и т.п.

10.1.5. Технический директор – отвечает за соответствие установленным требованиям характеристик спортивного оборудования и инвентаря. Функции технического директора может выполнять один из атлетов, судей или членов секретариата.

10.1.6. Старший на площадке – отвечает за общий порядок на площадке. Его помощники обеспечивают безопасность зрителей.

10.1.7. Старший ассистент с бригадой ассистентов – готовят площадку, оборудование и инвентарь к стартам. Осуществляют и поправляют загрузку снарядов, возвращают снаряды в исходное положение, поправляют помосты и дорожки, страхуют атлетов.

10.1.8. Ведущий;

10.1.9. Звукооператор;

10.1.10. Медицинский работник (бригада скорой помощи).

XI. СУДЕЙСТВО

11.1. В судейскую бригаду на состязаниях по силовому экстриму должно входить не менее двух судей, а в случаях, предусмотренных данными Правилами, – не менее двух судей на участника или команду (для турниров первого уровня, высшего уровня, класса А и Б).

Возглавляет судейскую бригаду главный судья турнира. Сведения о судейской бригаде и главном судье турнира указываются в положении о турнире.

11.2. Главный судья турнира высшего уровня должен иметь высшую категорию; главный судья турнира первого уровня должен иметь категорию не ниже первой; главный судья турнира второго уровня должен иметь категорию не ниже второй.

11.3. В обязанности всех судей входит обеспечение объективного и беспристрастного судейства состязаний, неукоснительное соблюдение настоящих Правил и положения о турнире, контроль и требование выполнения Правил и положения о турнире всеми участниками состязаний.

11.4. В случае выявления нарушений правил выполнения упражнений судьи вправе применять к нарушителям меры ответственности, предусмотренные данными Правилами.

11.5. На главного судью турнира помимо обязанностей, предусмотренных пунктом 11.3 Правил, также возлагаются:

- контроль соблюдения Правил и положения о турнире всеми лицами, обеспечивающими его проведение;
- контроль соответствия установленным требованиям и заявленным характеристикам применяемого оборудования и инвентаря;
- рассмотрение протестов на решения или действия судей в ходе проведения турнира, принятие решений по таким протестам;
- обеспечение надлежащего оформления итогового протокола состязаний, а также принятие претензий.

Главный судья турнира может выполнять также иные функции, предусмотренные настоящими Правилами.

11.6. Формирование состава судейской бригады осуществляется в порядке, предусмотренном пунктами 5.9, 5.10 настоящих Правил. На отказы судей от участия в турнире распространяются соответствующие положения пунктов 5.15 – 5.19 Правил.

XII. ИТОГОВЫЕ ПРОТОКОЛЫ СОСТЯЗАНИЙ

12.1. Итоговый протокол состязаний составляется по окончании турнира в форме, установленной Приложением № 3 к настоящим Правилам, и должен содержать следующую информацию:

- дату, место проведения, наименование, уровень и класс турнира;
- список атлетов с указанием званий/разрядов, команд (если турнир командный, лично-командный), а также регионов (городов);
- сведения о составе судейской бригады: ФИО главного судьи и судей с указанием города и судейской категории;
- ФИО технического директора с указанием города и судейской категории (при наличии);
- ФИО старшего на площадке с указанием города и судейской категории (при наличии);
- ФИО старшего ассистента с указанием города и квалификации;
- результат жеребьевки;
- упражнения турнира, веса и иные необходимые условия выполнения упражнений;
- результаты по отдельным дисциплинам;
- сводная таблица по всем дисциплинам с распределением итоговых мест;
- сведения о соответствии оборудования (снарядов) и заявленных весов, а также соблюдении техники безопасности при проведении турнира.

12.2. Протокол подписывается главным судьёй турнира, секретарём турнира и старшим на площадке.

12.3. Сведения о соответствии оборудования (снарядов) и заявленных весов, а также соблюдении техники безопасности при проведении турнира заверяются подписью уполномоченного представителя АРС, присутствующего при проведении турнира.

12.4. Итоговый протокол состязаний оформляется в одном экземпляре и хранится у организатора (в оргкомитете) турнира.

К протоколу прилагаются предъявленные в установленном порядке претензии (при наличии).

Копия протокола со всеми приложениями должна быть направлена организатором турнира в Президиум АРС в электронном виде не позднее шести рабочих дней с момента проведения турнира.

ХIII. РЕКОРДЫ. УНИКАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

13.1. На турнирах АРС высшего уровня и класса А могут фиксироваться всероссийские, на турнирах второго и первого уровня и класса Б - региональные рекорды. Они признаются и регистрируются на условиях, установленных настоящими Правилами.

13.2. Рекорды могут фиксироваться (учитываться), признаваться и регистрироваться АРС исключительно в базовых дисциплинах, оговорённых настоящим документом, и исключительно при условии использования унифицированного, сертифицированного оборудования.

Перечень базовых дисциплин, а также условий и критериев, по которым учитываются, признаются и регистрируются рекорды, устанавливается Приложением № 4 к данным Правилам «Условия и критерии признания рекордов».

АРС вправе устанавливать также минимальные квалификационные нормы (веса, времени, дистанции, количества повторений), необходимые для признания результатов рекордными.

13.3. Рекорды в отдельных упражнениях могут быть признаны, если они установлены во время эстафет.

Если атлет в состязаниях, проводимых в нескольких дисциплинах, в одном из упражнений зафиксировывает результат, превышающий рекорд в данном отдельном упражнении, этот результат может быть засчитан как новый рекорд в отдельном упражнении.

13.4. Если в ходе состязаний зафиксирован одинаковый результат двух и более атлетов, превышающий зарегистрированный рекорд, рекордсменом будет считаться тот, кто выполнил его первым.

13.5. Установление рекорда подтверждается надлежащим образом оформленным итоговым протоколом состязаний.

13.6. Всероссийские и региональные рекорды, установленные и зафиксированные с соблюдением настоящих Правил, должны быть признаны и зарегистрированы.

13.7. Рекорды признаются и регистрируются Президиумом АРС.

13.8. К рекордам АРС не относятся личные или командные уникальные достижения (далее – уникальные достижения).

Уникальными достижениями могут быть признаны результаты, показанные с использованием нестандартного оборудования и/или в дисциплинах, не оговорённых согласно данному разделу.

Результат признаётся уникальным достижением по решению Президиума АРС. Уникальные достижения подтверждаются итоговым протоколом состязаний или мероприятия по установлению достижения, либо видеозаписью, достоверность которой подтверждена уполномоченным представителем АРС и которая позволяет объективно оценить параметры достижения.

Превышение уникального достижения признаётся при условии использования при выполнении упражнения одного и того же оборудования (снарядов).

13.9. Сведения о признанных (зарегистрированных) рекордах АРС и их обладателях, а также личных и командных уникальных достижениях публикуются на странице АРС в сети интернет.

13.10. Заявка о признании рекорда или уникального достижения подается не позднее 14 дней после его установления.

13.11. Решение о признании или непризнании рекорда или уникального достижения выносится не позднее 60 дней после подачи заявки.

13.12. Обладателю рекорда или достижения выдается (высылается) соответствующий сертификат АРС установленного образца.

Приложение № 1
к Правилам проведения турниров
по силовому экстриму

КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРНИРОВ,
МУЖЧИНЫ

ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ						
Минимальный вес используемых снарядов				Территори- альный охват	Минимальное количество базовых дисциплин	
Дисциплина	Весовая категория участников				Международные, всероссийские турниры	4 базовые дисциплины
	Свыше 105 кг	До 105 кг	До 90 кг	До 80 кг		
	Вес снаряда, кг					
Лог-лифт	140	135	125	115		
Колодец («прогулка дровосека»)	340	330	320	300		
Гантель	90	85	80	75		
Ось Аполлона	140	135	125	115		
Становая тяга (или сопротивление конструкции)	290	280	270	260		
Супер-йок	350	330	320	310		
«Прогулка фермера»	2x140	2x135	1x125	2x115		
Шар (камни) Атласа	160	150	140	130		

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ					Территориальный охват	Минимальное количество базовых дисциплин
Минимальный вес используемых снарядов						
Дисциплина	Весовая категория участников				Всероссийские турниры, турниры в рамках федеральных округов, межрегиональные	5 базовых дисциплин
	Свыше 105 кг	До 105 кг	До 90 кг	До 80 кг		
	Вес снаряда, кг					
Лог-лифт	120	115	110	105		
Колодец («прогулка дровосека»)	310	300	185	270		
Гантель	80	77,5	72,5	65		
Ось Аполлона	120	115	110	105		
Становая тяга (или сопротивление конструкции)	260	250	235	220		
Супер-йок	330	310	295	280		
«Прогулка фермера»	2x125	2x120	2x110	2x100		
Шар (камни) Атласа	135	130	125	120		

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ						
Минимальный вес используемых снарядов				Территориальный охват	Минимальное количество базовых дисциплин	
Дисциплина	Весовая категория участников				Зональные турниры, турниры городских округов, городские	5 базовых дисциплин
	Свыше 105 кг	До 105 кг	До 90 кг	До 80 кг		
	Вес снаряда, кг					
Лог-лифт	95	90	87,5	85		
Колодец («прогулка дровосека»)	240	235	225	220		
Гантель	60	55	52,5	50		
Ось Аполлона	100	95	87,5	85		
Становая тяга (или сопротивление конструкции)	200	190	180	170		
Супер-йок	250	240	235	230		
«Прогулка фермера»	2x100	2x95	2x97,5	2x90		
Шар (камни) Атласа	100	90	82,5	75		

**КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРНИРОВ,
ЖЕНЩИНЫ**

ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ						
Минимальный вес используемых снарядов				Территори- альный охват	Минимальное количество базовых дисциплин	
Дисциплина	Весовая категория участников				Международные, всероссийские турниры	4 базовые дисциплины
	Свыше 80 кг	До 80 кг	До 72 кг	До 64 кг		
	Вес снаряда, кг					
Лог-лифт	75	70	65	60		
Колодец («прогулка дровосека»)	210	200	190	180		
Гантель	45	40	37,5	35		
Ось Аполлона	75	70	65	60		
Становая тяга (или сопротивление конструкции)	150	140	130	120		
Супер-йок	270	260	250	240		
«Прогулка фермера»	2x85	2x80	2x77,5	2x75		
Шар (камни) Атласа	90	80	75	70		

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ					Территориальный охват	Минимальное количество базовых дисциплин
Минимальный вес используемых снарядов						
Дисциплина	Весовая категория участников				Всероссийские турниры, турниры в рамках федеральных округов, межрегиональные	5 базовых дисциплин
	Свыше 80 кг	До 80 кг	До 72 кг	До 64 кг		
	Вес снаряда, кг					
Лог-лифт	65	60	55	50		
Колодец («прогулка дровосека»)	190	180	170	160		
Гантель	40	35	32,5	30		
Ось Аполлона	65	60	55	50		
Становая тяга (или сопротивление конструкции)	130	120	110	100		
Супер-йок	250	230	215	200		
«Прогулка фермера»	2x75	2x70	2x65	2x60		
Шар (камни) Атласа	80	70	65	60		

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ						
Минимальный вес используемых снарядов				Территориальн ый охват	Минимальное количество базовых дисциплин	
Дисциплина	Весовая категория участников				Зональные турниры, турниры городских округов, городские	5 базовых дисциплин
	Свыше 80 кг	До 80 кг	До 72 кг	До 64 кг		
	Вес снаряда, кг					
Лог-лифт	55	50	45	40		
Колодец («прогулка дровосека»)	160	140	130	120		
Гантель	35	30	27,5	25		
Ось Аполлона	55	50	45	40		
Становая тяга (или сопротивление конструкции)	110	100	90	80		
Супер-йок	200	190	175	160		
«Прогулка фермера»	2x65	2x60	2x55	2x50		
Шар (камни) Атласа	70	60	55	50		

**Приложение № 2
к Правилам проведения турниров
по силовому экстриму**

АССОЦИАЦИЯ РОССИЙСКИХ СИЛАЧЕЙ

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

**ФИО атлета, название регионального отделения АРС
или название команды, подающих заявку**

На участие в _____

Сроки проведения: _____

Место проведения: _____

№	ФИО атлета	Дата рождения	Разряд/ звание	Регион/ нас. пункт	Вес. кат.	Тренеры	Спорт. клуб	Лучшие результаты

К соревнованиям допущено _____ человек

Врач диспансера _____

Главный врач диспансера _____

**Атлет/ представитель команды /
руководитель регионального отделения АРС:**

(ФИО, подпись)

Тел.: _____, e-mail: _____

Приложение № 3
к Правилам проведения турниров
по силовому экстриму

Наименование, уровень и класс турнира

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ СОСТЯЗАНИЙ

Место проведения: _____ **Дата проведения:** _____

Команды: _____

Судьи: _____

Технический директор: _____

Старший на площадке: _____

Старший ассистент: _____

Результат жеребьёвки:

1 _____
2 _____

Результаты в отдельных дисциплинах:

Название дисциплины, а также вес снаряда, расстояние, лимиты времени и иные условия выполнения упражнения:

Номер жребия	Команда/атлет	Результат	Количество очков	Всего

Итоговая таблица:

Команда	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Сумма	Место

Соответствие оборудования (снарядов) и заявленных весов проверено.
Нарушений техники безопасности при проведении турнира не выявлено.

Главный судья _____

Секретарь турнира _____

Старший на площадке _____

Приложение № 4
к Правилам проведения турниров
по силовому экстриму

УСЛОВИЯ И КРИТЕРИИ ПРИЗНАНИЯ РЕКОРДОВ

Принадлежность рекорда	Критерии	Регистрация
Лог-лифт		
Личный	максимальный вес	С шагом 0,5 кг
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса снаряда и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Колодец		
Личный	время на дистанции 20 метров	Для конкретного веса с шагом 2 кг
Личный	максимальная дистанция за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 2 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Гантель		
Личный	максимальный вес	С шагом 0,5 кг
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 0,5 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Ось Аполлона		
Личный	максимальный вес	С шагом 0,5 кг

Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Становая тяга (пауэрлифтерский гриф, лямки)		
Личный	максимальный вес	С шагом 0,5 кг
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Супер-йок		
Личный	время на дистанции 20 метров	Для конкретного веса с шагом 1 кг
Личный	максимальная дистанция за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
«Прогулка фермера»		
Личный	время на дистанции 20 метров	Для конкретного веса с шагом 1 кг
Личный	максимальная дистанция за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Переброс шара (камня) Атласа		
Личный	максимальный вес	Для конкретного веса с шагом 1 кг и высоты планки с шагом 1 см

Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг, высоты планки с шагом 1 см и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Установка шара (камня) Атласа на платформу		
Личный	максимальный вес	Для конкретного веса с шагом 1 кг и высоты платформы с шагом 1 см
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг, высоты платформы с шагом 1 см и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Переброс перекладины		
Личный	максимальный вес	Для конкретного веса с шагом 1 кг и высоты перекладины с шагом 1 см
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг, высоты перекладины с шагом 1 см и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Приседания (стандартная штанга)		
Личный	максимальный вес	С шагом 0,5 кг
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 0,5 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Кантование покрышки		
Личный	количество повторений	Для конкретного веса и

Команда 2 участника	за лимит времени	конкретного лимита времени
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Жим стоя		
Личный	максимальный вес	С шагом 0,5 кг
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 0,5 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Богатырская карусель		
Личный	количество оборотов и секторов за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Переворачивание закрепленной снизу колонны		
Личный	Максимальная нагрузка в горизонтальном состоянии	С шагом 1 кг, для конкретной высоты колонны с шагом 10 см
Личный	количество повторений за лимит времени	Для конкретной нагрузки с шагом 0,1 кг, конкретной высоты с шагом 10 см и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		
Распятие		
Личный	время удержания	Для конкретного веса с шагом 0,5 кг
Удержание веса на вытянутых вперед руках		
Личный	время удержания	Для конкретного веса с

Команда 2 участника		шагом 0,5кг
Упражнения на силу хвата		
Личный	время удержания	Для конкретного оборудования и веса с шагом 0,5 кг
Личный	максимальный вес	Для конкретного оборудования и веса с шагом 0,5 кг
Щит		
Личный	время на дистанции 20 метров	Для конкретного веса с шагом 1 кг
Личный	максимальная дистанция за лимит времени	Для конкретного веса с шагом 1 кг и конкретного лимита времени
Команда 2 участника		
Команда 3 участника		
Команда 4 участника		