

Федерация Силового Многоборья



Технические правила

Часть 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Общие правила
2. Возрастные категории
3. Весовые категории
4. Членство в федерации ФСМ
5. Командное первенство.
6. награждение

ЧАСТЬ 2. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Пункт 1. Помост
Пункт 2. Грифы и диски.
Пункт 3. Замки
Пункт 4. Стойки для приседа
Пункт 5. Жимовая лавка
Пункт 6. Судейская сигнализация

ЧАСТЬ 3. ОДЕЖДА И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА

1. Трико
2. Экипировка
3. Футболка
4. Нижнее бельё
5. Носки
6. Пояс
7. Обувь
8. Кистевые Бинты
9. Коленные бинты
10. Наколенники
11. Налокотники
12. Пластыри
13. Головные уборы
14. Щитки
15. Проверка одежды и экипировки
16. Общие требования

ЧАСТЬ 4. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Приседание
2. Причины, по которым приседание может быть не засчитано
3. Жим лежа
4. Причины, по которым жим лежа может быть не засчитан
5. Становая тяга
6. Причины, по которым становая тяга может быть не засчитана

ЧАСТЬ 5. ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание участников
2. Общие правила

ЧАСТЬ 6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Система потоков
2. Назначенные должностные лица
3. Правила соревнований

ЧАСТЬ 7. СУДЬИ

- Пункт 1. Общие правила
Пункт 2. Квалификация судей

ЧАСТЬ 8. РЕКОРДЫ

- Пункт 1. Региональные /Национальные

Часть 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Общие правила

Федерация Силового Многоборья (ФСМ) признает следующие:

- 1.1 Все три соревновательных движения должны быть выполнены только в такой последовательности: приседание со штангой, затем жим лежа и заканчиваться становой тягой.
- 1.2. Соревнования проводятся между спортсменами, разделенными по половым, весовым и возрастным категориям.
- 1.3. Настоящие правила распространяются на соревнования всех рангов – региональных, национальных
- 1.4. Каждому участнику предоставляется три попытки в каждом упражнении. Какие-либо исключения объясняются в соответствующем разделе правил. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, кроме четвертых попыток, засчитывается в итоговую сумму.
- 1.5. Победителем в категории становится тот спортсмен, который набрал наибольшую сумму. Следующие спортсмены будут идти в порядке убывания в соответствии с набранной ими суммой. Спортсмены, показавшие нулевой результат в одном из упражнений, исключаются из дальнейших соревнований в пауэрлифтинге.
- 1.6. Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковую сумму или результат, проводится процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче.

2. Возрастные категории

2.1. До соревнований допускаются спортсмены от 14 лет и старше. На день соревнований атлет должен достигнуть минимально допустимого возраста. ФСМ признает следующие возрастные категории для мужчин и женщин:

- Юноши: от 14-18 лет
Юниоры: от 19-23 лет
Открытая: от 24-39 лет
Мастера: от 40 – 49 лет
Мастера-2 от 50-59 лет
Мастера-3 от 60-69 лет
Мастера-4 от 70-79 лет

Мастера-5 от 80 лет и старше

Пункт 3. Весовые категории

ФСМ признает следующие весовые категории:

3.1. Мужчины

Весовая категория 52.0 кг
Весовая категория 56.0 кг
Весовая категория 60.0 кг
Весовая категория 67.5 кг
Весовая категория 75.0 кг
Весовая категория 82.5 кг
Весовая категория 90.0 кг
Весовая категория 100.0 кг
Весовая категория 110.0 кг
Весовая категория 125.0 кг
Весовая категория 140.0 кг
Весовая категория 140.0+ кг

3.2. Женщины

Весовая категория 44.0 кг
Весовая категория 48.0 кг
Весовая категория 52.0 кг
Весовая категория 56.0 кг
Весовая категория 60.0 кг
Весовая категория 67.5 кг
Весовая категория 75.0 кг
Весовая категория 82.5 кг
Весовая категория 90.0 кг
Весовая категория 90.0+ кг

Пункт 4. Членство в федерации ФСМ

4.1. Спортсмены, судьи, члены комитета и другие должностные лица, участвующие в санкционированных турнирах ФСМ, национальных турнирах и других видах служебных дел, относящихся к ФСМ, обязаны обновлять своё членство в ФСМ через представителей в своем регионе.

4.2. Соревнования ограничены минимальным возрастом – 14 лет, ограничения по максимальному возрасту отсутствуют. Спортсмены моложе 14 лет могут принимать участие на санкционированных ФСМ соревнованиях в качестве спортсменов, с предварительного согласия, при условии, что их родители или опекуны подпишут форму об отказе каких-либо претензий.

4.3. На взвешивании все участники соревнований должны предоставить документ, удостоверяющий личность (водительские права, паспорт или ученический билет, свидетельство о рождении), и личную карту членства в ФСМ.

4.4. Ежегодное членство в ФСМ действует в течение 12 месяцев со дня регистрации. Спортсмен обязан получить своё членство в ФСМ через официального представителя ФСМ в своем регионе.

4.5. В тексте правил слова «участник», «спортсмен», «атлет», «он», «его» и т.п. относятся к лицам обоих полов.

4.6. Логотип ФСМ ни в коем случае не должен видоизменяться. Любые изменения логотипа станут причиной для прекращения использования аффилиации.

Пункт 5. Награждение

- 5.1. Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной и весовой категории, награждаются медалями и дипломами.
- 5.2. Абсолютное первенство разыгрывается среди открытой возрастной категории 24-39 лет, юношей 14-18 лет, юниоров 19-23 лет и ветеранов 40 лет и старше, согласно технических правил соревнований при условии, что в возрастной категории у мужчин будет семь (8) и более человек, и в возрастной категории у женщин будет пять (6) и более человек.
- 5.3. Победители и призеры абсолютного первенства награждаются медалями или памятными кубками, дипломами, ценными или денежными призами при привлечении спонсоров.
- 5.4. Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

ЧАСТЬ 2. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Пункт 1. Помост

- 1.1 Все движения должны выполняться на помосте размером не менее 2.5 м x 2.5 м и не более 4.0 м x 4.0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, не скользкой и ровной. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола.
- 1.2. Помост должен быть полностью изготовлен из дерева и покрыт из очень плотной резины, толщиной не менее 20 мм. Поверхность помоста может быть покрыта разрешенным не скользящим покрытием. Модульные резиновые коврики или подобные панельные материалы не допускаются. Не допускаются какие-либо химические средства для повышения сцепления или вставки на помосте или его поверхности, если это не специально сконструированный тяжелоатлетический помост. Такой тип помоста подлежит утверждению судьями.
- 1.3 Разрешено устанавливать возвышение на помосте, если спортсмен не может дотянуться до стоек для приседаний.
- 1.4 Зона разминки должна быть оснащена достаточным количеством грифов, дисков и замков. Должно быть не менее трех разминочных помостов для каждого упражнения. Единственное исключение — это турниры, на которых в потоке 10 или меньше участников, в таком случае организатор может использовать два разминочных помоста.

Пункт 2. Грифы и диски

- 2. Грифы** На всех соревнованиях ФСМ разрешаются грифы 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.
- 2.1. Диаметр грифа для приседаний имеет толщину от 29 мм до 32 мм и длину 2200 мм.
- 2.2. Гриф для становой тяги имеет толщину от 27 мм до 29 мм и длину не более 2500 мм.
- 2.3 Грифы – должны быть прямыми, с хорошей насечкой, рифленые и соответствовать следующим техническим требованиям:
- 2.4 Расстояние между замками (измеряется от лицевой части) не должно превышать 1.48 м и быть меньше 1.31 м.
- 2.5 Вес стандартного грифа вместе с замками не должен превышать 25 кг.
- 2.6 Вес специального грифа для приседа, вместе с замками, не должен превышать 30 кг.
- 2.7 Диаметр втулки не должен превышать 53 мм и быть меньше 50 мм.
- 2.8 Соответствующий требованиям гриф должен использоваться на всех соревнованиях.
- 2.9 Организатор на выбор может использовать либо гриф для приседа весом 20 кг, либо 25

кг во время любого потока приседа и должны оповестить всех спортсменов задолго до турнира о том, какой гриф будет использоваться.

2.10 Во время жима лежа может быть использован только гриф 20 кг.

2.11 Для становой тяги должен использоваться только специальный тяговый гриф 20 кг.

2.1.1. Диски Диски должны соответствовать следующим техническим требованиям:

2.1.2. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0.25 %, от указанного веса.

2.1.3. Должны использоваться диски весом 0,25; 0,5; 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг.

Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг, могут использоваться только для установления рекордов.

2.1.4. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса, 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.

2.1.5. Диаметр отверстия в середине диска не должен быть больше 53 и меньше 51 мм.

2.1.6. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.

2.1.7. Любые не откалиброванные диски не могут использоваться для установления рекордов ФСМ.

2.1.8. Не рекомендуется использовать диски весом 50 кг, если на это нет крайней необходимости.

Пункт 3. Замки

3.1 Каждый замок должен весить 2.5 кг и они всегда должны использоваться на соревнованиях.

3.2 Общий вес грифа с замками не должен превышать 30 кг.

Пункт 4. Стойки для приседа

4.1 Стойки для приседа или монолифт должны представлять собой прочную конструкцию с максимальной устойчивостью. Основа должна быть такой конструкции, чтобы не мешать спортсмену или ассистентам. Она может состоять из цельной конструкции или двух отдельных стоек, предназначенных для крепления грифа в горизонтальном положении.

4.2 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 региональных или национальных соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.

Пункт 5. Жимовая лавка

5.1 Скамья для жима должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

5.1.1 Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.

5.1.2 Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.

5.1.3 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.

5.1.4 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.

5.1.5 Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,1 м.

5.1.6 Все жимовые лавки, используемые на помосте во время соревнований, обязательно должны быть оснащены страховочными стойками, высота которых индивидуально регулируется для каждого спортсмена.

5.1.7 На соревнования по жиму лежа предоставляются в разминочный зал минимум 2 жимовых скамьи.

Пункт 6. Судейская сигнализация

6.1 Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый или красный сигнал, которые означают соответственно «засчитано» (goodlift) или «не засчитано» (nolift).

6.2 В качестве исключения разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета.

ЧАСТЬ 3. ОДЕЖДА И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА

3.1 Трико

3.1.1 Трико должно состоять из одноцельного по всей длине растягивающегося, однослойного, не поддерживающего материала, липучек и молний где либо на трико запрещены. Трико должно быть без каких-либо заплаток и уплотнительных прокладок. Трико, на котором размещены декоративные или какие-либо другие швы, которые могут давать дополнительное укрепление или помощь, не допускаются к использованию на соревнованиях. Трико должно плотно облегать тело спортсмена, без каких-либо провисаний. При выполнении всех соревновательных движений лямки трико должны быть надеты на плечи спортсмена.

3.1.2 Трико может быть любого цвета или расцветки.

3.1.3 На трико допускаются знаки, эмблемы, логотипы или надписи страны спортсмена, национальной, региональной ассоциации или спонсора, а также ФИО спортсмена. Не допускается ничего оскорбительного характера или того, что может дискредитировать спорт.

3.1.4 Не поддерживающие тяжелоатлетические/борцовские типы трико разрешены.

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

3.1.6 Трико должно быть надето во время всех трех движений

Пункт 5. Футболка

5.1 Под трико-борцовку надевается одна футболка, (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.

5.2 Во время выполнения становой тяги на женщинах должен быть надет под трико как минимум спортивный топ, а футболка надевается по желанию, как для мужчин, так и для женщин. Также женщины могут надевать бюстгальтер, при условии, что он не оказывает дополнительной поддержки. Одновременно можно надевать только одну футболку. Футболка должна отвечать следующим характеристикам:

5.2.1 Она может быть любого цвета или расцветки и на ней не должно быть каких-либо карманов, кнопок, молний или укрепленных воротников, или швов.

5.2.2 Она не должна быть ребристой и состоять из прорезиненного или другого подобного тянущегося материала или прошита им. Футболка должна быть изготовлена исключительно из хлопка или полиэстера, или их смеси.

5.2.3 Футболка может быть с рукавами или без, но майки не допускаются.

5.2.4 Футболка должна свободно сидеть на спортсмене, чтобы гарантировано не давать ему какой-либо физической поддержки.

5.2.5 На футболку допускаются знаки, эмблемы, логотипы или надписи страны спортсмена, национальной, региональной ассоциации или спонсора, а также ФИО спортсмена

5.2.6 Не допускаются надписи и/или изображения оскорбительного характера, или противоречащие духу соревнований.

Пункт 6. Нижнее белье

6.1 Нижнее белье - обычные коммерческие трусы из любой смеси хлопка, нейлона или полиэстера обязательно надевать под трико.

3.6.3 Любой спортсмен, выступающий на соревнованиях в поддерживающем нижнем белье может быть дисквалифицирован за умышленную попытку обмана.

Пункт 9. Пояс

9.1 Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма, трико.

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

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

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

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

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

9.6.1 Допустимые параметры пояса:

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

Пункт 10. Обувь

10.1 Спортсмены обязательно должны выступать в обуви. Она может быть любого цвета или расцветки.

10.2 Это могут быть ботинки, спортивная обувь, гимнастические тапочки, кеды, борцовки, чешки, штангетки, кроссовки.

10.3 Обувь с металлическими шипами или планками запрещена.

Пункт 11. Кистевые и коленные бинты / Наколенники и налокотники / Пластыри / Шляпы, повязки, головные уборы

11.1 Кистевые бинты

11.1.1 Допускаются кистевые бинты только из однослойной фабричной эластичной ткани, покрытой полиэстером и/или хлопком.

11.1.2 Кистевые бинты не должны быть более 1 м в длину и 8 см в ширину. Любые липучки, петельки и вставки для крепления должны входить в длину 1 м. К бинтам может

быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время выполнения упражнений петелька не должна быть надета на палец или пальцы.

11.1.3 Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз – не более 2 см, общая ширина – не более 12 см.

11.1.4 Разрешены обычные фабричные напульсники, если их ширина не превышает 12 см. Комбинация из напульсников и кистевых бинтов запрещена.

11.2 Коленные бинты / Наколенники

11.2.1 Можно использовать только однослойные коленные бинты не более 2,5 м в длину и 8 см в ширину. Намотка коленных бинтов не должна быть более 15 см вверх и 15 см вниз от центра коленного сустава, общая ширина намотки не должна быть более 30 см.

11.2.2 можно использовать эластичные однослойные наколенники из неопрена или эластичной ткани, покрытой полиэстером, хлопком или смеси любых других материалов. Их длина должна быть не более 30 см, а толщина не более 7 мм. На наколенниках запрещены крестообразные швы, которые могут обеспечить дополнительную поддержку. Расположение наколенников такое же, как в пункте 11.2.1

11.2.3 Спортсмены, могут использовать только однослойные наколенники, на которых не должно быть липучек и которые не должны быть регулируемые или укрепляющими.

11.2.4 Коленные бинты не должны соприкасаться с носками, трико или комбезом.

11.2.5 Ни на каких участках тела больше нельзя использовать бинты.

11.2.6 Комбинация наколенников и коленных бинтов строго запрещена.

11.2.7 Наколенники должны одеваться самостоятельно, без посторонних предметов (пакеты и прочие приспособления, уменьшающие сопротивление).

11.3 Шляпы, повязки, головные уборы

11.3.1 Строго запрещено выходить на помост в шляпе и головном платке.

11.3.2 Головные повязки, шириной не более 10 см, допускаются.

11.3.3 В целях безопасности спортсмена запрещается использовать телефонную гарнитуру или наушники во время выполнения упражнения.

11.4 Медицинская лента / Пластыри

11.4.1 Спортсмену разрешено накладывать пластыри или бинты на телесные повреждения, предварительно поставив в известность главного судью соревнований.

11.4.2 Однако, пластыри, повязки или медицинская лента не могут быть использованы спортсменом в качестве вспомогательных средств при выполнении упражнения или для удерживания штанги.

11.4.3 Все медицинские заключения в поддержку запроса спортсмена на разрешение использовать медицинские ленты и пластыри во время упражнения должны быть представлены главному судье до начала соревнования для определения их правомерности согласно правилам.

11.4.4 Запрещено использование кинезио тейпов или им подобных.

11.5 Налокотники могут использоваться только следующим образом:

11.5.1 Налокотники должны быть изготовлены из фабричного неопрена или другого эластичного материала, покрытого полиэстером и/или хлопком, не должны превышать 20 см в длину и 7 мм в толщину. Использовать их можно только во время приседаний и становой тяги. На них не должно быть липучек, а также они должны быть нерегулируемыми и не поддерживающими.

11.5.2 Располагаться налокотник должен примерно на 10 см выше и 10 см ниже локтевого сустава. Рукав футболки может закрывать налокотник до тех пор, пока не станет ниже локтя.

3.11.21 Налокотники могут располагаться только относительно центра локтя, когда рука согнута под углом 90 градусов. Их нельзя надеваться на предплечья.

11.6 Кровотечения

11.6.1 Кровь или открытые раны у спортсмена недопустимы на помосте. Любые повреждения должны быть обработаны и перевязаны до выхода на помост. Если кровь попала на гриф или оборудование, выполнение упражнений должно быть приостановлено, а гриф и оборудование стерилизовано хлорным раствором, перекисью водорода или изопропиловым спиртом. Возможность решения таких проблем - обязанность организатора.

11.6.2 Если спортсмен выходит на помост с кровотечением или открытой раной, то это его обязанность решения данной проблемы для того, чтобы его допустили на помост. При этом время будет продолжать идти, и если он не сможет решить эту проблему до того, как закончится время, то он лишается этого подхода.

11.7 Носки\гетры

11.7.1 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.

11.8 Проверка одежды и экипировки

11.8.1 Любой спортсмен, успешно выполнивший рекордную попытку, должен незамедлительно предстать перед судьей для досмотра экипировки. Если у спортсмена обнаруживаются недопустимые элементы экипировки или одежды, то тогда попытка не засчитывается, и спортсмена могут дисквалифицировать. Если во время этой проверки судья не может определить законность или считает, что атлет нарушил одно или несколько правил экипировки, то спортсмен будет направлен в частную зону и тщательно проверен двумя официальными лицами соревнований одного с ним пола для определения законности всей экипировки.

11.8.2 Если у судьи возникли подозрения в допустимости используемой экипировки любого спортсмена, судья имеет право проверить экипировку атлета, подозвав последнего к себе. Если в процессе проверки выявится факт применения запрещенной экипировки или предмета личной одежды, то он может быть немедленно дисквалифицирован с соревнований.

11.8.3 Если какая-либо часть экипировки грязная или рваная, то такая экипировка так же не допускается. Спортсмены в рваной одежде не допускаются на помост.

11.9 Общие требования

11.9.1 Строго запрещается использовать масла, смазки или другие лубриканты на теле, одежде или персональной экипировке спортсмена.

11.9.2 Использование любой формы клейкого вещества или другой подобной субстанции на подошве обуви строго запрещено. Спортсменам разрешено протирать их обувь влажным полотенцем до выхода на помост.

11.9.3 Детская присыпка, бильярдный мел, жидкий мел, канифоль, тальк или магнезия являются единственными веществами, которые можно наносить на тело и одежду. Организатор может выделить для этого специально отведенное место.

11.9.4 Никакие несоответствующие субстанции не могут быть нанесены на экипировку или бинты. Ничего нельзя преднамеренно наносить на помост, жимовую лавку или грифы.

11.9.5 Такие вещества как аммиак, нюхательная соль и т.д. запрещено использовать рядом с помостом или зрителями.

Пункт 4. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

4.1 Приседание

4.1.1 Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.

4.1.2 В любое время на помосте должно находиться не более пяти (5) и не менее трех (3) страхующих ассистентов. Спортсмен не может использовать своего личного страхующего сзади, но его должны страховать официальные ассистенты соревнований, предназначенные для всех спортсменов.

4.1.3 Спортсмен может попросить ассистентов помочь снять штангу со стоек; но, как только штанга покинула стойки, ассистентам запрещается помогать спортсмену в принятии стартовой позиции, постановке ног, расположении грифа и т.д.

4.1.4 Спортсмен не должен касаться замков, втулок или дисков на протяжении всего времени выполнения упражнения. Тем не менее, края рук, держащие гриф, могут соприкоснуться с внутренней поверхностью втулок. После снятия штанги со стоек, исключение монолифт, спортсмен должен отойти назад, выполнив один или несколько шагов, чтобы принять правильное исходное положение. Спортсмен должен принять вертикальное положение, а верхняя часть грифа должна находиться не ниже 6 см от задней дельтовидной мышцы. Гриф должен располагаться горизонтально на плечах, ладонь и пальцы обхватывать гриф, ноги с выпрямленными коленями.

4.1.5 В таком положении спортсмен должен ждать сигнала центрального судьи. Сигнал подается, как только спортсмен занимает неподвижную стойку с выпрямленными коленями и правильно расположенным грифом. Сигнал центрального судьи должен состоять из движения руки вниз и громкой команды "Squat" («Присесть»).

4.1.6 Получив сигнал центрального судьи, спортсмен должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в тазобедренном суставе не станет ниже верхней части колен.

4.1.7 Спортсмен должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), центральный судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

4.1.8 Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "Rack" («Стойки»). После этого спортсмен должен совершить намеренную попытку вернуть штангу на стойки.

4.1.9 В целях безопасности, спортсмену может быть дана команда "Re-Place" («Вернуть»), чтобы вернуть штангу на стойки, вместе с обратным движением руки, в случае если в течение пяти секунд он не сможет принять правильное положение для начала упражнения.

4.1.10 На всех соревнованиях для каждого движения должен быть использован соответствующий гриф. Организатор турнира может использовать 20-ти килограммовый гриф, либо 25-ти килограммовый гриф во время всех потоков приседа и должен сообщить всех спортсменов задолго до турнира о том, какой гриф будет использован. Во время жима лежа можно использовать только 20-ти килограммовый гриф. Во время становой тяги должен использоваться только специальный тяговый 20-ти килограммовый гриф.

4.1.11 Спортсмен должен проверить высоту стоек для приседа до начала турнира, потока, после чего незамедлительно уведомить о выбранной высоте стоек ответственного ассистента данного помоста.

4.1.11 Причины, по которым приседание может быть не засчитано:

4.1.12 Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.

4.1.13 Двойное движение или более чем одна попытка вставания из положения приседа.

4.1.14 Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.

4.1.15 Неудачная попытка в опускании туловища до такого положения, когда верхняя точка сгиба у тазобедренных суставов не станет ниже, чем верхняя точка коленного сустава.

4.1.16 Касание штанги ассистентами между командой судьи "Squat" (сесть), и командой "Rack" (на стойки).

4.1.17 Касание локтями или предплечьями ног.

- 4.1.18 Невозможность самостоятельного возвращения штанги на стойки.
- 4.1.19 Преднамеренное бросание штанги на пол.
- 4.1.20 Любое передвижение ног в стороны, назад или вперед во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как отшагивание между командами судьи.
- 4.1.21 Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течение отведенной ему минуты.

4.2. Жим лежа:

- 4.2.1 Голова скамьи для жима лежа должна быть размещена на помосте к центральному судье.
- 4.2.2 Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаясь поверхности скамьи. Подошва обуви должна касаться пола. Для обеспечения твердой опоры ног, спортсмен может использовать диски или подставки/плинты (их размер не должен превышать 45 x 45 см). При выборе любого положения ног, какая либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или плитов/подставок, если они используются. Ноги могут перемещаться вверх и вниз во время выполнения упражнения, а также соприкасаться друг с другом, при условии, что они не соприкасаются с какими-либо частями жимовой скамьи.
- 4.2.3 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. Открытый хват запрещён. Указательные пальцы могут покрывать риску, отмечающую 81 см
- 4.2.4 На помосте должно быть не более четырех (6) и не менее двух (3) ассистентов, помогающих спортсмену. Спортсмен может попросить ассистента помочь снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки. Ни при каких обстоятельствах спортсмен не может использовать на помосте своих личных боковых страхующих, но всем без исключения предоставляются официальные боковые ассистенты-страхующие турнира. Подать штангу может личный выводящий.
- 4.2.5 Подающий штангу должен, до начала упражнения, незамедлительно покинуть помост после того, как спортсмен принял штангу, но в целях безопасности он может оставаться в непосредственной близости, но не закрывать обзор судьям.
- 4.2.6 После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистента спортсмен должен показать полную готовность с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками и ждать сигнала «Старт» ("Start") от центрального судьи.
- 4.2.7 В целях безопасности центральный судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "Re-Place" («Вернуть») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
- 4.2.8 После начала выполнения упражнения спортсмен должен опустить гриф на грудь или область живота и неподвижно удерживать её там. При этом не допускается контакта грифа с поясом спортсмена.
- 4.2.9 Отчетливая команда "Press" («Жим») дается, как только штанга принимает неподвижное положение на груди или животе. После команды спортсмен должен выжать штангу вверх, а локти полностью выпрямить и ожидать команды «Rack» (на стойки).
- 4.2.10 Когда гриф принимает неподвижное положение на вытянутых руках, дается четкая команда "Rack" («Стойки»). Ассистенты могут помочь спортсмену вернуть штангу на стойки.
- 4.2.11. Во время жима штанги допускается незначительный перекося штанги, но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно. Допускается незначительное неодновременное включение локтей.
- 4.2.12. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.

- 4.2.13. Разрешается движение головой во время подхода.
- 4.2.14. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, спортсмен обязан предоставить старшему судье на помосте справку.
- 4.2.15 Спортсмен должен проверить высоту стоек для жима, а также подставки под ноги до начала турнира, его потока, после чего незамедлительно уведомить о выбранный высоте стоек ответственного ассистента данного помоста

4.2.15 Причины, по которым жим лежа может быть не засчитан:

- 4.2.15.1 Ошибка в соблюдении сигналов центрального судьи в начале и конце упражнения.
- 4.2.15.2 Любое изменение исходного положения во время выполнения упражнения, кроме головы (т.е. любое изменение положения плеч или ягодиц относительно скамьи, или перемещение рук по грифу, после команды "Start" («Старт»). Стопы должны оставаться в контакте с помостом, однако допускается случайное перемещение на половину длины или ширины ступни спортсмена.
- 4.2.15.3 Перемещение, отбив или вдавливание штанги после того, как она была неподвижно зафиксирована на груди или в области живота, и была дана команда "Press" («Жим»).
- 4.2.15.4 Выраженное неравномерное разгибание рук во время завершения упражнения.
- 4.2.15.5 Любое двойное движение.
- 4.2.15.6 Неспособность выпрямить локти при завершении попытки.
- 4.2.15.7 Преднамеренный контакт штанги с ассистентами между командами центрального судьи.
- 4.2.15.8 Любой контакт ног спортсмена со скамьей или ее опорами.
- 4.2.15.9 Касание штангой пояса.
- 4.2.15.10 Если пояс надет пряжкой назад.
- 4.2.15.11 Неспособность принять правильное положение, с выпрямленными локтями, чтобы получить команду "Start" («Старт»).
- 4.2.15.12 Получение помощи в поправлении пояса, бинтов, положения тела от любого человека, который либо зашел на помост, либо наклонился до или во время выполнения упражнения.
- 4.2.15.13 Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течение отведенной ему минуты.

4.3 Становая тяга

- 4.3.1 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.
- 4.3.2 Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста и дожидаться видимой готовности судьи; которая выражается в поднятой вверх руке. затем начать выполнение упражнения.
- 4.3.3 По окончании подъема штанги, ноги в коленях, бедра, спина должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад, спортсмен должен занять вертикальное положение.
- 4.3.4 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» (Опустить). Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и спортсмен не будет находиться в конечной позиции.

4.3.5 Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

3.3.1.1 Причины, по которым становая тяга может быть не засчитана:

3.3.1.2 Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения и до получения команды "Down" («Опустить»).

3.3.1.3 Неспособность принять прямое, финальное, положение с прямыми бедрами и отведенными назад плечами.

3.3.1.4 Неспособность зафиксировать выпрямленные колени после завершения попытки.

3.3.1.4 Поддержка штанги бедрами во время выполнения упражнения.

3.3.1.5 Движения штанги вверх, вниз при подъеме.

3.3.1.6 Шаги назад, вперед или боковое движение стопы

3.3.1.7 Опускание штанги до получения команды центрального судьи.

3.3.1.8 После команды "Down" («Опустить») опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.

3.3.1.9 Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения становой тяги.

3.3.1.10 Если спортсмен не начал выполнение упражнения в течение одной отведенной минуты.

5 ВЗВЕШИВАНИЕ

5.1 Взвешивание спортсменов может проходить не более чем за 24 часа до начала соревнования, и не менее 2 часов до начала соревнований определенного дивизиона/дивизионов. Все спортсмены должны присутствовать на взвешивания, которое будет проводиться в присутствии назначенных судей

5.1.1 Информация, которая будет занесена в карточку участника соревнований

5.1.2 Фамилия и имя спортсмена.

5.1.3 Полная дата рождения.

5.1.4 Весовая категория.

5.1.5 Точный вес атлета.

5.1.6 Веса первых попыток в упражнениях.

5.1.7 Электронная почта спортсмена.

5.1.8 Телефон спортсмена.

5.1.9 Фамилия и имя тренера, название команды, звания,

5.1.10 Взвешивание каждого участника должно проводиться в закрытой комнате или за ширмой, где могут присутствовать только сам спортсмен, его тренер или менеджер и назначенные судьи. Все спортсмены будут взвешиваться с судьями аналогичного пола. Если судьи того же пола нет, то можно назначить такого только для этой цели.

5.1.11 Спортсмен подписывает карточку со своим весом, подтверждая действительность информации.

5.1.12 Спортсмены должны взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (у женщин разрешены бюстгалтеры), без исключения. В целях гигиены спортсмен может оставаться в носках, когда взвешивается, либо можно постелить небольшое бумажное полотенце на весы. По желанию спортсмены могут надевать трико на взвешивании.

5.1.13 Каждый спортсмен может взвеситься только один раз.

Спортсмен может быть взвешен не по регламенту, если он присутствовал в положенное время, но из-за большого количества спортсменов, он не смог взвеситься в назначенное время. По усмотрению судьи ему может быть разрешено взвешивание.

5.2 Общие Правило

5.2.1 Если два спортсмена показывают на соревнованиях одинаковый результат, а вес на взвешивании был зарегистрирован одинаковый, то их взвешивают повторно после выступления, и побеждает тот спортсмен, который весит меньше. Но если и на взвешивании после выступления их вес окажется одинаковым, то они занимают одно место и оба получают награду. В таком случае, если эти два спортсмена занимают первое место, то следующий спортсмен занимает третье место и так далее.

5.2.2 Все спортсмены должны быть действующими членами ФСМ на момент взвешивания. Если же спортсмен не состоит в федерации, то он должен заполнить заявку на членство и оплатить регистрационный взнос до взвешивания. Ни один спортсмен не может выступать без действующего членства и подписи под отказом от претензий.

5.2.3 Все несовершеннолетние спортсмены моложе 18 лет должны взвешиваться в комнате двумя взрослыми официальными лицами того же пола. В комнате, во время взвешивания, не должно быть никого кроме спортсмена, двух официальных лиц и одного из родителей или утвержденного родителями тренера. Оба официальных лица должны подписать карточку спортсмена, подтверждая тем самым своё присутствие.

6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Система потоков

6.1.1 На взвешивании спортсмен или его тренер должны заказать в килограммах стартовые веса для всех трех упражнений, кратный 2,5 кг. Они должны быть записаны на официальной карточке спортсмена, подписаны им или его тренером и оставаться у официального лица, проводящего взвешивание.

6.1.2 В случае удачной или неудачной первой попытки в упражнении, спортсмен или его тренер должен заказать вес следующей попытки в течение одной минуты, после окончания его предыдущего подхода. Ответственность за предоставление информации о следующей попытке в течение отведенного срока лежит исключительно на спортсмене или его тренере.

6.1.3 Если спортсмен на протяжении отведенного времени не заказывает следующий вес, то тогда в случае неудачной попытки ему оставляют тот же вес, в случае удачной прибавляют 2,5 кг. Следующий заявленный вес записывается в официальной турнирной карточке спортсмена официальным секретарем турнира.

6.1.4 Спортсмен не может заявить вес, меньший, чем вес его предыдущей неудачной попытки.

6.1.5 Если на соревнованиях или в потоке больше 16 спортсменов, то тогда они должны быть разделены на несколько потоков, состоящих из приблизительно равного количества участников. В одном потоке может быть минимум 8 спортсменов и максимум 15 участников.

6.1.6 Поток может состоять, как и из одной весовой категории, так и из любой комбинации весовых, на усмотрение организатора. Потоки должны быть систематизированы как «Поток 1», «Поток 2», «Поток 3»

6.1.7 Потоки формируются по весовым и возрастным категориям и по первым весам, которые спортсмены заявили на взвешивание. Спортсмены самых легких весовых, с самыми легкими первыми попытками формируют первый поток (Поток 1). Следующие потоки, по мере необходимости, будут формироваться по возрастанию весовых с самыми легкими первыми попытками (Поток 2, Поток 3 и т.д.).

6.1.8 Каждый спортсмен выполняет первую попытку в первом подходе, вторую попытку во втором подходе и третью попытку в третьем подходе.

6.1.9 Если в потоке меньше 10 спортсменов, то в конце каждого подхода должно быть добавлено дополнительное время: если 9 спортсменов - 3 минуты; 8 - 4 минуты; 7 - 5

минуты. Пять минут - это максимальное время, которое разрешено дополнительно добавлять в конце каждого подхода.

6.1.10 Вес штанги устанавливается постепенно, по возрастанию, в течение каждого подхода. В одном подходе не может быть установлен вес меньше, чем предыдущий за исключением ошибок. В зависимости от типа ошибки (секретариата, ассистентов и т.д.) главный судья решит, когда будут выполнять эту попытку.

6.1.11 Порядок выхода спортсменов будет определяться заказанными спортсменом для данного потока весами. В случае если два спортсмена заявили одинаковый вес, первым выходит спортсмен, у которого вес меньше.

6.1.12 В случае неудачной попытки спортсмены должны дождаться следующего подхода, когда они смогут выполнить еще одну попытку с тем же или большим весом.

6.1.13 Если попытка оказалось неудачной из-за неправильно установленного веса или ошибки ассистента, то спортсмену будет предоставлена дополнительная попытка с правильно установленным весом. Но дополнительную попытку могут предоставить только в конце подхода, в котором была допущена ошибка.

6.1.14 Спортсмену разрешается только одно изменение первого заявленного веса в каждом упражнении. Вес можно изменить как в большую, так и в меньшую сторону, очередность выхода изменится соответственно. Изменить вес можно не позднее чем за 10 минут до начала первого подхода этого движения.

6.1.15 Спортсмен должен заявить следующий вес во второй и третьей попытке в течение одной минуты, после завершения своей попытки. Если в течение минуты вес не будет заявлен, то, в случае успешной предыдущей попытки, ему автоматически прибавляют 2,5 кг. Если же предыдущая попытка была неудачной, то вес остается прежним.

6.1.16 Веса, заявленные на втором подходе во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Веса, заявленные для третьего подхода в приседании, жиме лежа, становой тяги так же не могут быть изменены.

6.1.17 Соревнования по отдельному движению - жим лежа, проводятся по тем же правилам, что и троеборье. Однако, в втором и третьем подходе разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес.

6.1.18 Если в потоке одной или нескольких групп достаточно большое количество спортсменов, делается перерыв не менее 30 минут между приседаниями, жимами и тягами. Это делается для того, чтобы обеспечить всех спортсменов достаточным количеством времени для подготовки к следующим упражнениям, а также для смены оборудования на помосте.

6.2 Назначенные должностные лица

6.2.1 Комментатор и его обязанности:

6.2.1.1 Комментатор отвечает за эффективное проведение соревнований. Он выступает и в роли ведущего и распределяет заявленные спортсменом подходы в зависимости от весов и номеров потока. Он объявляет вес для следующего подхода и имя спортсмена. Кроме того, объявляет порядок выхода двух спортсменов, чтобы те готовились к выходу на помост. Подходы объявляются из информации на официальных турнирных карточках спортсменов.

6.2.1.2 Когда вес на штангу установлен и помост готов для выполнения упражнения, центральный судья дает сигнал комментатору «Помост готов!», который в свою очередь объявляет «Помост готов!» и вызывает спортсмена по имени на помост, также объявляет о взятии веса на штанге (вес взят), или (вес не взят).

6.2.5 На всех соревнованиях, независимо от их уровня, должен объявлять для судей и зрителей любой новый рекорд, в любом движении.

6.2.2 Технический секретарь и его обязанности:

6.2.2.1 Технический секретарь является ответственным за всю деятельность на помосте и вне его. Он является ответственным за соблюдение и правильной интерпретацией правил ФСМ. Если он отсутствует на соревновании, официальное лицо соревнований (организатор) должно выполнять его обязанности.

6.2.2.2 Он будет взаимодействовать со всеми участниками соревнований, с судьями и спортсменами, решать любые спорные вопросы, основываясь на технических правилах ФСМ

6.2.2.3 Он должен постоянно оценивать правила ФСМ и предлагать дополнения или поправки.

6.2.2.4 Ему поручено рассмотрение всех требований и предложений технического характера.

6.2.3 Председатель судейской комиссии и его обязанности:

6.2.3.1 Он представляет на рассмотрение организатору каждого соревнования список всех присутствующих судей, их ранги и потоки, которые они будут судить во время турнира.

6.2.3.2 Он должен убедиться, что на помосте находятся квалифицированные должностные лица, чтобы по всем требованиям зафиксировать рекордные попытки.

6.2.3.3 Создает и проводит все письменные экзамены для новых судей и повышения уровня квалификации уже имеющих. По возможности он должен присутствовать на практической части экзамена или предоставить квалифицированного национального или международного судью, который сделает это вместо него.

6.2.3.4 Он и Президент федерации будут постоянно оценивать работу всех судей на помосте и вне его, чтобы обеспечить честное и профессиональное судейство.

6.2.3.5 Назначает центрального и боковых судей на соревнованиях.

6.2.4 Судьи при участниках

6.2.4.1 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.

6.2.4.2 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 отведенных для этого мест (судейской комнате).

6.2.5 Секретарь и его обязанности:

6.2.5.1 Секретарь, вместе с организатором соревнования, отвечают и несут персональную ответственность за точность фиксирования хода соревнований.

6.2.5.2 Используя программное обеспечение, секретарь отвечает за ведение данных каждого спортсмена (весовая категория, собственный вес, возраст, дивизион и т.д.), подходы спортсмена, потоки и точность итогового протокола.

6.2.6 Страхующие/ассистенты и их обязанности:

6.2.6.1 Все ассистенты должны работать слаженно, и должны быть опрятно одеты в чистую соответствующую форму

6.2.6.2 Ассистенты отвечают за смену веса штанги, регулировку высоты стоек, очистку грифа или помоста по просьбе центрального судьи и, в целом, за обеспечение хорошего состояния и аккуратного внешнего вида помоста.

6.2.6.3 В зависимости от выполняемого атлетом упражнения на помосте должно присутствовать ; для становой тяги два ассистента, для жима не менее двух и не более четырех четырех ассистентов , приседа не менее трех и не более пяти во время

6.2.6.4 При выполнении упражнения атлет может попросить ассистентов а ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Также они могут помочь вернуть штангу на стойки после завершения упражнения. Ассистенты не должны касаться спортсмена или штанги во время фактического выполнения упражнения (то есть в период между командами судьи для начала и завершения упражнения). Исключение, если спортсмену угрожает опасность, которая может привести к травме. В таком случае ассистенты по команде центрального судьи или просьбе самого спортсмена, или если опасность очевидна, могут вмешаться и помочь со штангой.

6.2.6.5 Если попытка спортсмена была неудачной не по его вине, а по вине ассистентов, то ему могут дать дополнительную попытку по усмотрению судей в конце подхода.

6.2.6.6 Каждый ассистент должен постоянно сменяться и / или менять позиции, таким образом, сохраняя субъективный взгляд. Это гарантирует, что они не потеряют бдительность на помосте на протяжении всего времени, предотвращая любые возможные несчастные случаи, которые ассистенты могли бы не заметить от переутомления при несоблюдении этих требований.

6.2.6.7 Все ассистенты должны сообщать центральному судье о любых неисправностях в оборудовании, чтобы они могли оценить проблему и принять необходимые меры, чтобы её решить.

6.2.6.8 Во время выполнения всех трех упражнений не должно быть никаких лишних движений ассистентов или официальных лиц соревнований вокруг штанги или помоста, которые могли бы отвлечь внимание спортсмена.

6.2.6.9 Обязанность ассистентов - устанавливать вес в быстром темпе, но важно, чтобы это было безопасно и эффективно.

6.2.6.10 Важно, чтобы ассистенты прислушивались к комментатору, называющему высоту стоек и высоту страховочных ограничителей, чтобы не переспрашивать и не допускать ошибок, которые могут привести к задержкам или необходимости повторить спортсменом попытку, который не смог ее выполнить из-за некорректной установки высоты стоек ассистентами.

6.2.6.11 Ассистенты должны слушать центрального судью для установки нужных дисков, для каждого движения. Если используется проектор или экран, то они должны свериться с ним, чтобы установить правильный вес на штангу.

6.2.6.12 Любые спорные вопросы относительно правильности веса на штанге или безопасности должны быть сразу же доведены до сведения центрального судьи.

6.2.6.13 Все ассистенты являются официальным персоналом соревнований, поэтому они, работая на помосте, не имеют права давать какие-то комментарии относительно спортсмена или во время выполнения им упражнения.

6.2.6.14 Во время приседаний, руки страхующего сзади не должны находиться вокруг спортсмена, высовываться по сторонам или поддерживать за грудь. Страхующий должен быть непосредственно за спортсменом, руки должны быть согнуты в локтях и находиться примерно чуть ниже подмышек спортсмена. Страхующий должен опускаться и подниматься синхронно со спортсменом во время выполнения упражнения. Если у спортсмена возникают какие-либо проблемы, страхующий должен немедленно подхватить руками его подмышки и взять под свой контроль его возвращение к стойкам. Задний страхующий должен разместить свои руки так, чтобы моментально помочь спортсмену и не загородить судьям обзор на глубину приседа. Боковые страхующие должны стабилизировать штангу во время процесса. Если задний страхующий держит свои руки под руками спортсмена, и тот вдруг резко сбрасывает по какой-либо причине штангу, то это может привести к очень серьезным травмам рук или запястьям страхующего.

6.2.6.15 Во время жима лежа боковые страхующие должны держать обе руки прямо под штангой на протяжении всего времени выполнения попытки. Так же они никогда не должны отвлекаться от спортсмена во время выполнения упражнения и не сводить глаз со штанги

6.2.6.16 Центральный подающий должен подать штангу спортсмену на выпрямленные руки и незамедлительно покинуть помост.

6.2.6.17 Центральный страхующий должен оставаться рядом с помостом и спортсменом, чтобы в случае чрезвычайной ситуации вернуться на помост и помочь.

6.2.6.18 Подкатной домкрат не должен оставаться сразу за спортсменом на или вне помоста, потому что спортсмен может потерять равновесие или упасть в обморок и травмироваться при падении на него. Центральный страхующий во время тяги стоит прямо за атлетом на помосте или у его края, чтобы помочь атлету в случае, если он потеряет контроль или начнет падать.

6.2.6.19 На помосте и вокруг него не должно быть посторонних предметов. В том числе и диски любых размеров, бутылки с водой, еда, полотенца, щетки и т.д.

6.2.6.20 После того как вес на штангу был установлен, ассистенты должны убедиться в том, что гриф располагается ровно посередине (в приседе и жиме) и готов для спортсмена. Для становой тяги штанга так же будет располагаться на середине и параллельно переднему краю помоста.

6.2.6.21 Замки необходимо затягивать после каждой новой установки веса и поправлять так, чтобы не было зазоров между дисками или между дисками и внутренней частью замка.

6.2.6.22 Во время становой тяги необходимо чистить гриф металлической щеткой перед каждым потоком, а также по усмотрению главного судьи. Спортсмен или его тренер имеют право попросить почистить гриф перед своим подходом до того, как установят вес и объявят о его готовности.

6.2.6.23 Если во время соревнований спортсмен, тренер, официальное лицо или ассистент увидят кровь или какие-либо другие посторонние вещества на помосте или грифе, то сразу же необходимо приостановить турнир и с помощью растворов, указанных в этих Правилах, очистить гриф или помост.

6.2.7 Председатель рекордной комиссии

6.2.7.1 Председатель рекордной комиссии ФСМ несет ответственность за ведение всех новых рекордов (которые были установлены в пределах страны), установленных на санкционированных турнирах ФСМ.

6.2.7.2 По завершению соревнований организатор должен заверить Председателя рекордной комиссии, что все успешные рекордные попытки были должным образом проверены, удовлетворяют всем требованиям ФСМ и отмечены в официальном протоколе.

6.2.7.3 У организатора турнира будет 14 дней, чтобы подать официальную копию протокола с соответствующими данными Председателю рекордной комиссии и президенту ФСМ.

6.2.7.4 Председатель рекордной комиссии работает вместе с президентом федерации в подготовке основных документов, подтверждающих национальные и региональные рекорды и выдачу сертификатов.

6.2.7.5 Председатель рекордной комиссии всегда должен вести точные записи рекордов, а также все соответствующие документы, которые могут потребоваться для будущих исследований.

6.2.8. Жюри

6.2.8.1 На национальных чемпионатах должно быть назначено жюри, которое будет осуществлять контроль на каждом потоке соревнования.

- 6.2.8.2 Жюри должно состоять из трех судей, председателем жюри назначается судья имеющий более высокую квалификацию.
- 6.2.8.3 Жюри должно следить за тем, чтобы соблюдались все технические правила.
- 6.2.8.4 Во время соревнований жюри может большинством голосов заменить любого судью, решения которого, по их мнению, показывают его некомпетентность. Перед отстранением судье выносится предупреждение. судье разрешается дать объяснение своей оценке, которая послужила причиной вынесения предупреждения.
- 6.2.8.5 Если в судействе происходит серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри должно принять соответствующие меры для ее исправления. Они могут по своему усмотрению предоставить спортсмену дополнительную попытку.
- 6.2.8.6 Жюри не может отменять или изменять решения судей.
- 6.2.8.7 Члены жюри должны располагаться так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.

6.2.9 Организатор

- 6.2.9.1 Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными с атлетами, судьями, ассистентами, техническим секретарём, зрителями и иными лицами турнира.
- 6.2.9.2 Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.
- 6.2.9.3 Организаторы соревнований не могут ругаться или оскорбительно разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или болельщиками.
- 6.2.9.4 Организаторы соревнований в течение 14 суток с момента окончания соревнований должны отправить президенту ФСМ и председателю рекордной комиссии копию протокола соревнований.
- 6.2.9.5 Организаторы соревнований могут обеспечить видеосъемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей, помост, судей, выступающего спортсмена.
- 6.2.9.6 Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру.
- 6.2.9.7 Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.
- 6.2.9.8 Организаторы соревнований должны обеспечить спортсменов магнием и нашатырным спиртом, в разминочном зале и на помосте.
- 6.2.9.9 На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории РФ могут применяться следующие аналогичные команды:
- команде «Press» - команда «Жим»,
 - команде «Rack» - команда «Стойки»,
 - команде «Down» - команда «Опустить»,
 - команде «Squat» - команда «Сесть».
- 6.2.9.10 На случай непредвиденных задержек регламента, организаторы соревнований обязаны заблаговременно иметь в запасе полный комплект оборудования и персонала (ассистенты, судьи, секретари итд), для оперативной установки дополнительного помоста. Дополнительный помост устанавливается на соревнованиях в обязательном порядке в том случае, если непредвиденная задержка по регламенту составляет 30 минут и более. 17) Организаторы соревнований обязаны обеспечить присутствие медицинского работника с необходимым набором медицинских средств для оказания первой помощи.

6.3 Правила соревнований

- 6.3.1 Спортсменам запрещено забинтовываться, поправлять экипировку или одежду на помосте. Единственным исключением является только поправка своего пояса. Запрещено

посторонним лицам заходить на помост или наклоняться над ним и помогать спортсмену, это может делать только назначенный ассистент. Такие вещи, как ингаляторы, нюхательные соли и т.д. нельзя использовать в непосредственной близости от помоста или на виду у зрителей.

6.3.2 Три неудачные попытки в любом движении автоматически исключают спортсмена из соревнований.

6.3.3 Помимо первоначальной помощи в снятии штанги со стоек, спортсмен не может получать помощь от ассистентов в принятии стартового положения.

6.3.4 После завершения попытки спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации попытки, по усмотрению судей. Единственное исключение из этого правила, если у спортсмена проверяют экипировку, после успешного выполнения рекордной попытки, чтобы зафиксировать рекорд.

6.3.5 Если во время разминки или выступления спортсмен получает травму или каким-либо образом проявляет признаки состояния, которое может быть опасным для его здоровья, то официальный врач, организатор турнира или главный судья имеют право на досмотр. Если будет принято решение, что спортсмен не может продолжать участие в соревновании, то ему и / или его тренеру будет сообщено об этом, и спортсмен будет исключен из соревнований.

6.3.6 Любой спортсмен или тренер, который во время или после соревнований дискредитирует спорт своим некорректным поведением, должен получить официальное предупреждение. Если такое поведение не прекращается, главный судья или организатор соревнования может дисквалифицировать спортсмена и приказать тренеру покинуть турнир. Это относится к спортсменам, тренерам, личным помощникам, которые спорят, используют бранные слова и оскорбляют любого судью или официальное лицо относительно результатов подходов и соответствия экипировки.

6.3.7 На всех соревнованиях, все заявления против решения судей, жалобы, касающиеся хода соревнования или поведения какого-либо человека или людей, принимающих участие в соревнованиях, должны быть направлены техническому секретарю, главному судье или организатору соревнования.

6.3.8 Во время жима или приседа запрещено биться головой об гриф, настраиваясь на подход. Спортсмену будет вынесено одно предупреждение. При повторном нарушении спортсмен дисквалифицируется.

6.3.9 Любое замечание официального лица соревнований спортсмену до или после попытки, касающееся техники выполнения, нарушения правил или любых нарушений, связанных с экипировкой, считается словесным предупреждением. Если спортсмен повторяет нарушение, то все три судьи обязательно должны аннулировать его попытку.

6.3.10 Если судья выносит какому-либо спортсмену устное предупреждение, он должен сразу же об этом проинформировать других судей на помосте.

6.3.11 Организаторам запрещается участвовать на их собственных турнирах или выполнять какие-либо действия, которые не входят в их обязанности. Всё их внимание должно быть направлено на то, чтобы профессионально провести успешный турнир и всегда быть в доступности для выступающих спортсменов и сотрудников.

6.3.12 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.

6.3.13 В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри.

6.3.14 В случае признанием жюри факта ошибочного решения судей, спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода

6.3.15 В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео однозначно и безошибочно нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся.

7. СУДЬИ Общие правила

7.1 На помосте должны быть трое 3 судей, центральный судья и два боковых.

7.2 На протяжении всего потока с самого начала должен сидеть один и тот же судья.

Нельзя менять судей, если уже начался поток. Исключение, если подход рекордный а на помосте судьи не той квалификации.

7.3 Если жюри нет на месте, то судья с наивысшим рангом становится главным судьёй на помосте.

7.4 Чтобы предупредить, комментатора и спортсмена о том, что всё готово для попытки, главный судья должен отчетливо произнести команду «Помост готов».

7.5 Во время всех трех движений центральный судья должен сидеть в стороне от спортсмена, а не по центру помоста.

7.6 Как только штанга была возвращена на стойки или помост после завершения попытки, судьи должны объявить свои решения с помощью световой сигнализации: белый свет – «Вес взят» и красный – «Вес не взят», или с помощью флажков аналогичных цветов, белый (вес взят), красный (вес не взят).

7.7 До начала соревнований все трое судей должны вместе удостовериться в том, что: Помост и оборудование для соревнования соответствуют всем техническим правилам.

7.8 Взвешивание спортсменов проходит в положенное для их весовых категорий время.

7.9 Если кто-то из судей, после того как спортсмен был вызван на помост, до начала выполнения попытки, замечает у него незначительное нарушение, то он разрешает, без перерыва, выполнить попытку. После завершения попытки судья вызывает этого спортсмена и выносит устное предупреждение, а также поясняет, как можно устранить проблему, прежде чем выйти к следующей попытке.

7.10 Если кто-то из судей сомневается в честности спортсмена, он должен сообщить об этом центральному судье. После этого трое судей могут досмотреть экипировку и одежду спортсмена. Если, будет обнаружено, что спортсмен использует или носит запрещенные вещи, он будет немедленно дисквалифицирован из соревнований.

7.11 Судьи должны воздерживаться от комментариев и осуществления каких-либо документальных или словесных отчетов относительно хода соревнований.

7.12 Спортсмен или его тренер могут спросить причину незачета попытки у любого из судей сразу же после подхода.

7.1.13 Судья не должен пытаться влиять на решения других судей.

7.1.14 Центральный судья может советоваться с боковыми судьями или другими должностными лицами, по мере необходимости, для того, чтобы ускорить ход соревнований.

7.1.15 По своему усмотрению центральный судья может дать распоряжение, о том, чтобы почистили гриф и / или помост.

7.1.16 Во время судейства запрещено использовать телефоны или какие-либо другие электронные устройства.

7.1.17 Должностные лица, которые не судят или не выступают в качестве жюри, должны оставаться за пределами области судейства даже во время перерывов.

7.1.18 Обязанность лично каждого судьи и организаторов соревнований следить за тем, чтобы судьи были одеты должным образом. Любой судья, не одетый надлежащим образом не может судить, но может помогать с расписанием.

7.1.19 Все судьи и сотрудники ФСМ должны воздерживаться от публикации, ответов на вопросы или использования какой-либо формы социальных сетей в негативном ключе, когда речь идёт о любом из спортсменов, должностных лиц или федерации.

7.1.20 Если какое-либо должностное лицо нарушило правила и необходимы какие-либо дисциплинарные меры, то первым будет устное предупреждение, а повторное нарушение влечет за собой лишение судейской сертификации или официального положения.

7.1.21 Ни одно официальное лицо ФСМ не может судить на соревнованиях, если нет опыта и не сданы теоретический и практический тесты до даты проведения соревнования. Центральный судья несет ответственность за предоставление необходимых сигналов для всех трех упражнений. Сигналы, необходимые для трех упражнений следующие:

7.1.22 Приседание: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с отчетливой командой «Присесть!» ("Squat"). Рука должна находиться выше головы судьи и, одновременно с командой, должна резко опуститься вниз. Рука остается в нижнем положении до тех пор, пока спортсмен не завершит упражнение.

7.1.23 Завершение: визуальный сигнал, состоящий из быстрого обратного движения руки назад, вместе с отчетливой командой «Стойки!» ("Rack"). Рука должна оставаться в нижнем положении, пока спортсмен не продемонстрирует зафиксированную позицию, тогда, одновременно с отчетливой командой, рука поднимается.

7.1.24 Жим лежа: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с отчетливой командой «Старт!» ("Start"). Рука должна находиться выше головы судьи и, одновременно с командой, должна резко опуститься вниз. Рука остается в нижнем положении до тех пор, пока спортсмен не продемонстрирует, что он готов к следующей команде.

7.1.25 Промежуток: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вверх, с отчетливой командой «Жим!» ("Press"). Рука должна оставаться неподвижной и вытянутой, на уровне уха судьи, пока спортсмен не продемонстрирует, что он готов к заключительной команде.

7.1.26 Завершение: визуальный сигнал, состоящий из обратного движения руки назад, вместе с отчетливой командой «Стойки!» ("Rack"). Вытянутая рука, будет незамедлительно отведена за голову судьи, одновременно с голосовой командой.

7.1.27 Становая тяга: сигнал не требуется.

7.1.28 Завершение: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с отчетливой командой «Даун!» ("Down"). С самого начала рука должна располагаться над головой судьи и быстро опущена одновременно с голосовой командой.

7.1.29 Во время выполнения становой тяги боковые судьи могут сидеть в любом удобном положении, но ни в коем случае не ровно по бокам спортсмена. Они могут располагаться в передних углах или немного позади спортсмена.

7.1.30 Во всех трех упражнениях важно, чтобы рука всегда была полностью выпрямлена, все движения должны быть быстрыми и выполняться строго в то же самое время, когда и громко даются устные команды, чтобы ничто не сбивало с толку спортсмена. Начальное положение руки для каждого движения должна быть на месте до начала каждого движения и не должна никак двигаться, так что может отвлечь спортсмена.

7.2 Квалификация судей (ОБЩЕЕ)

7.2.1 Судья региональной категории

7.2.1.1 Должен быть членом ФСМ.

7.2.1.2 Должен быть рекомендован своим региональным представителем и утвержден президентом ФСМ или председателем судейской комиссии.

7.2.1.3 Должен достичь 18-ти летнего возраста и быть действующим спортсменом ФСМ

7.2.1.4 Должен сдать письменный экзамен и пройти практику на официальном турнире по пауэрлифтингу ФСМ, под контролем председателя судейской комиссии (или назначенным на эту должность человеком).

- 7.2.1.7 Должен участвовать на одной сессии взвешивания.
- 7.2.1.8 Должен судить не реже одного раза в год на турнирах ФСМ, чтобы сохранять аккредитацию. Любой судья, который не судил на протяжении 12 месяцев, должен пересдавать письменный тест, составленный по текущему положению, чтобы основываться на всех обновлениях и текущих правилах.
- 7.2.1.9 Должен следить за всеми обновлениями и изменениями в правилах ФСМ.
- 7.2.1.10 Все судьи ежегодно должны обновлять своё членство в Федерации, для поддержания квалификации.

7.2.2 Судья национальной категории

- 7.2.2.1 Должен быть членом ФСМ.
- 7.2.2.2 Быть рекомендован своим региональным председателем и утвержден президентом ФСМ или председателем судейской комиссии.
- 7.2.2.3 Должен быть судьей региональной категории минимум 1 года.
- 7.2.2.4 Должны сдать письменный экзамен.
- 7.2.2.5 Должны судить хотя бы один раз в год на турнирах ФСМ, чтобы поддерживать статус аккредитации.
- 7.2.17 Должны следить за всеми обновлениями и изменениями в правилах ФСМ.
- 7.2.2.6 Несет ответственность за ведение записной книжки с названиями и датами всех соревнований и количеством потоков, которые он судил.
- 7.2.2.7 Все судьи ежегодно должны обновлять своё членство в Федерации для поддержания квалификации.

8 РЕКОРДЫ

- 8.1. Региональные и Национальные
- 8.2 Региональные и Национальные рекорды могут быть установлены на любом официальном соревновании ФСМ.
- 8.3 При условии что помост, все диски, грифы и замки были досмотрены главным судьей до начала соревнований, и все они соответствуют требованиям и стандартам ФСМ.
- 8.4 Только утвержденные килограммовые диски и замки могут использоваться для национальных и региональных рекордов
- 8.5 Любой новый рекорд должен превышать предыдущий как минимум на 500 грамм.
- 8.6 Спортсмен и весь используемый инвентарь проверяются до того, как он покинет помост.
- 8.7 Должны быть три сертифицированных судьи региональной категории (или выше), чтобы фиксировать региональные рекорды. Как минимум два судьи национальной чтобы фиксировать национальные рекорды.
- 8.8 Все правила ФСМ указанные в данном документе должны выполняться в точном соответствии.
- 8.9 В течении 14 дней организатор турнира должен предоставить Председателю рекордной комиссии и президенту Федерации официальный протокол и его копию с результатами и списком всех судей, которые судили эти потоки и их текущие категории.
- 8.10 Заполненная заявка на национальные/региональные рекорды должна быть отправлена спортсменом Председателю Рекордной комиссии в течении 30 дней с даты турнира, чтобы этот новый рекорд подтвердили, опубликовали и выслали ему сертификат.
- 8.11 Только заявившиеся выступающие на турнире спортсмены могут попытаться установить рекорд Если спортсмен хочет установить рекорд в конкретном движении а именно жим лежа, то он должен заранее заявиться в этот дивизион до начала турнира.
- 8.12 Если два спортсмена в одном потоке устанавливают одинаковый рекорд, то спортсмен, первым выполнивший рекордную попытку, является официальным рекордсменом.

8.13 Спортсмены могут установить рекорд только в том дивизионе (или дивизионах) в который они заявили до окончания взвешивания соревнований.

8.14 В зависимости от того, как спортсмен заявился на турнир – «юниор» может установить рекорд как в «юниорах», так и в «открытой», спортсмены из «открытой» категории могут установить рекорд только в «открытой», «мастера» могут устанавливать рекорды только в «мастерах».

8.15 Каждый раз, когда спортсмен устанавливает новый рекорд, он должен пройти полную проверку экипировки должностным лицом ФСМ, которую должны сделать сразу же после выполнения попытки, перед тем как уйти, рядом с помостом