

GLOBAL STRONG FEDERATION/BELARUS



**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ
ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ ПАУЭРСПОРТА**

Оглавление

1. Армейский жим штанги стоя	3
2. Подъем штанги на бицепс	5

1. Армейский жим штанги стоя

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

1.2. Спортсмен снимает штангу со стоек и делает шаги назад или остается на этом же

месте и принимает стартовую позицию. Главное, чтобы штанга не соприкасалась со стойками на момент начала движения.

Стартовая позиция:

- спортсмен стоит лицом к передней части помоста;
- ноги выпрямлены в коленях;
- ступни полностью соприкасаются с полом;
- штанга находится в руках атлета, руки согнуты в локтях, гриф находится на уровне передних пучков дельтовидной мышцы;
- руки могут обхватывать гриф хватом «в замке», «открытым хватом», обратный хват запрещен.
- расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. В случае необходимости гриф штанги может соответственно помечаться перед каждым подходом атлета.

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

- 1.4. После команды «Press» старшего судьи, спортсмен должен выжать штангу вверх над головой, на полностью выпрямленные в локтях руки, и зафиксировать в таком положении вес.
- 1.5. Как только вес зафиксирован, старший судья дает команду «Опустить» («Down» / «Даун»). После этой команды спортсмен должен вернуть штангу в стартовое положение и затем поставить на стойки.
- 1.6. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено сгибать ноги в коленях, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх (швунг).
- 1.7. Во время выполнения упражнения спортсмен, может отклонить спину, но, угол наклона не может превышать 30 градусов. Угол отклонения спины фиксируется по линии лопатки – пятки, определяется боковым судьёй.
- 1.8. Не допускается полный или частичный отрыв ступней, покачивание с пятки на носок, любые шаги в момент выполнения упражнения, между командами старшего судьи «Press» и «Down».
- 1.9. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов).

Причины, по которым вес в армейском жиме не засчитывается:

1. Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса сверх угла отклонения, установленного настоящими правилами. За выполнением этого правила наблюдает боковой судья.
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
3. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд старшего судьи.
4. Движение вниз во время фазы подъема и после команды старшего судьи Press до достижения верхней точки фиксации снаряда.

5. Частичный или полный отрыв стопы (носки, пятки), а также шаги по помосту.

2. Подъем штанги на бицепс

2.1. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Штанга поднимается с помоста, либо снимается со стоек. Спортсмен может сделать шаги назад, чтобы занять стартовую позицию.

Стартовая позиция:

- штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бедер;
- ладони, направлены вверх, пальцы рук должны обхватывать гриф, большие пальцы обхватывают гриф сверху хватом в замок;
- ноги должны ровно, полной стопой стоять на помосте, руки полностью выпрямлены в локтях, ноги должны быть полностью выпрямлены в коленях;
- одна нога может быть перед другой (ноги в ступенчатом расположении, в разножке).

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

2.3. Как только дана команда «Curl», спортсмен должен выполнить подъём штанги в верхнее положение путём сгибания рук в локтях.

2.4. Верхнее положение – завершение фазы подъёма: руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад).
Колени должны

оставаться прямыми, ступни полностью стоят на помосте. Штанга зафиксирована и неподвижна.

2.5. Во время выполнения подъёма допускается отклонение корпуса назад, но при этом спортсмен не должен сгибать ноги в коленях, отрывать стопы (частично или полностью) от помоста.

2.6. Ноги и бедра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы

завершить упражнение. Спортсмен не должен отклоняться вперед для содействия поднятию веса, забросу штанги. Запрещены любые толчки ногами или бедрами, а также вдавливание грифа в бедра с целью создать дополнительный импульс для подъёма.

- 2.7. При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Опустить» («Down» / «Даун»). Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована, и спортсмен не принял финальное верхнее положение.
- 2.8. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
- 2.9. Спортсмену дается дополнительная попытка с тем же весом штанги, если ошибка допущена по вине ассистентов, устанавливающих вес.

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

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной верхней позиции, до команды старшего судьи «Down».
2. Ошибка в принятии стартовой позиции.
3. Ошибка: колени не выпрямлены или сгибаются во время выполнения упражнения.
4. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.
5. Отскакивание штанги от бедер, наклон корпуса вперёд, для создания дополнительного импульса с целью облегчения подъема штанги.
6. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.
7. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.