

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СИЛОВОГО СПОРТА



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Редакция 01.07.2026 г.

Оглавление

I. Общие положения	стр.3
1. Перечень дисциплин	стр.8
2. Возрастные группы	стр.5
3. Версии федерации МАСС	стр.8
4. Дивизионы федерации МАСС	стр.9
5. Весовые категории	стр.9
6. Формирование команд	стр.9
7. Командное первенство	стр.9
8. Тренерское первенство	стр.10
9. Система потоков используемая на всех турнирах МАСС	стр.10
10. Единицы измерения	стр.11
II. Оборудование и его спецификации	стр.11
1. Помост	стр.11
2. Грифы	стр.11
3. Замки	стр.11
4. Диски	стр.11
5. Стойки для приседаний	стр.12
6. Скамья для жима штанги лёжа	стр.12
7. Стойки для жима штанги стоя	стр.12
8. Стойки для подъёма штанги на бицепс	стр.12
9. Стенка для Строгого подъёма на бицепс	стр.12
10. Лог-лифт (бревно)	стр.13
11. Оборудование для армлифтинга	стр.13
12. Станок для HIP TRUST	стр.14
13. Турник и брусья	стр.14
13. Световая сигнализация	стр.14
III. Предметы личной экипировки	стр.15
1. Безэкипировочный дивизион	стр.15
2. Софт-экипировочный дивизион	стр.16
3. Дивизионы однослойной и многослойной экипировки	стр.17
4. Общие правила	стр.18
IV. Соревновательные упражнения и правила их выполнения	стр.20
1. Приседания	стр.20
2. Жим штанги лёжа	стр.23
3. Становая тяга	стр.24
4. Становая тяга трэп-грифа	стр.25
5. Жим штанги стоя	стр.26
6. Многоповторный жим штанги стоя	стр.28
7. Подъем штанги на бицепс КЛАССИКА/Бицепс Аполлон Аксель	стр.30
8. Подъем штанги на бицепс СТРОГИЙ	стр.32
9. Подъем штанги на бицепс ЭКСТРИМ	стр.34
10. Многоповторный и Русский бицепс	стр.36
11. Народный и Русский жим	стр.38
12. Военный жим	стр.40

13. Военный жим многоповторный.....	стр.42
14. Народная становая тяга и Русская становая тяга	стр.43
15. Лог-лифт.....	стр.45
16. Лог-лифт многоповторный.....	стр.46
17. Армлифтинг	стр.48
18. Стритлифтинг.....	стр.59
А. Стритлифтинг Подтягивания силовые	стр.59
Б. Стритлифтинг. Отжимания силовые	стр.60
В. Стритлифтинг. Подтягивания многоповторные	стр.60
Г. Стритлифтинг. Отжимания многоповторные	стр.61
19. HIP-TRUST	стр.65
20. HIP-TRUST многоповторный.....	стр.65
21. Армрестлерский нажим.....	стр.67
22. Парная становая тяга	стр.68
23. Гиревой жим МАСС	стр.70
24. Рывок гири МАСС	стр.72
25. Нижневарттовское двоеборье	стр.74
26. Общие правила всех упражнений и исключения.....	стр.76
V. Взвешивание	стр.77
1. Основные положения.....	стр.77
2. Регистрация спортсменов при взвешивании	стр.78
VI. Порядок проведения турнира	стр.81
Оргкомитет	стр.81
Правило подходов	стр.81
Порядок выполнения попыток	стр.82
Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками	стр.82
Ошибки при установке веса на штангу	стр.82
VII. Судьи	стр.83
Судьи на помосте	стр.83
Обязанности старшего судьи	стр.83
Расположение судей на помосте	стр.83
Взаимодействие судей и ассистентов	стр.84
Специфика судейства судей	стр.84
Если обзор судьи блокирован ассистентом	стр.84
Обязанности судей	стр.84
Процедура обжалования	стр.84
Права спортсмена при несогласии с решением.....	стр.84
Влияние одного судьи на решение другого судьи	стр.84
Этические нормы судей	стр.85
Внешний вид судьи	стр.85
VIII. Права должностных лиц МАСС.....	стр.85
IX Регистрация нормативов и рекордов	стр.87
1. Общие условия регистрации рекордов МАСС	стр.87
2. Требования для регистрации рекордов	стр.88

3.	Порядок действий для получения Сертификата рекорда	стр.88
4.	Требования для регистрации нормативов	стр.88
5.	Порядок оформления заявлений при выполнении норматива	стр.88
X.	Страхование.....	стр.88
XI.	Санкционирование турниров	стр.89
XII.	Формулы подсчёта абсолютного первенства	стр.90
XIII.	Система антидопингового контроля федерации МАСС	стр.92
XIV.	Обязанности организаторов турниров	стр.94
<u>Приложение 1. Поправочные ветеранские нормативы.....</u>		стр.96
<u>Приложение 2 (Поправочный коэффициент для многоповторного стритлифтинга).....</u>		стр.97

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Международная Ассоциация Силового Спорта (далее - МАСС) признаёт следующие виды спортивных дисциплин:

1.1. Перечень дисциплин:

1. Пауэрлифтинг
2. Приседание
3. Жим штанги лёжа
4. Становая тяга
5. Пауэрспорт
6. Жим штанги стоя
7. Многоповторный жим штанги стоя
8. Подъём штанги на бицепс. КЛАССИКА
9. Подъём штанги на бицепс. СТРОГИЙ
10. Подъём штанги на бицепс. ЭКСТРИМ
11. Подъём штанги на бицепс. Аполлон Аксель
12. Бицепсовое двоеборье
13. Бицепсовое троеборье
14. Народный бицепс

15. Русский бицепс
16. Народный жим
17. Русский жим
18. Военный жим
19. Военный жим многоповторный
21. Народная становая тяга
22. Русская становая тяга
23. Жимовое двоеборье
24. Силовое двоеборье
26. Лог-лифт (на количество повторений и на максимальный вес)
27. Армлифтинг
28. Стритлифтинг силовой
29. Стритлифтинг многоповторный
30. Подтягивания силовые
31. Подтягивания многоповторные
32. Подтягивания многоповторные. Без отягощения
33. Отжимания силовые.
34. Отжимания многоповторные
35. Отжимания многоповторные. Без отягощения
36. HIP TRUST
37. Становая тяга трэп-грифа
38. Гиревой жим
39. Рывок гири МАСС
40. Нижневартовское двоеборье.

1.2. Правила подсчёта итогового результата в различных дисциплинах по правилам МАСС

1. Пауэрлифтинг

- Итоговый результат — **сумма трёх наилучших попыток** в упражнениях: приседание, жим штанги лёжа, становая тяга.
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

2. Пауэрспорт

- Итоговый результат — **сумма двух наилучших попыток** в упражнениях: жим штанги стоя, подъём штанги на бицепс (классика).
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

3. Жимовое двоеборье

- Итоговый результат формируется в «**очках**» путём суммирования:
 - **Жим штанги лёжа (безэкипировочный дивизион)** — количество очков = **вес штанги** в наилучшей попытке (в кг).
 - **Народный жим:**
 - **мужчины** — собственный вес, количество очков = **число повторений**;
 - **женщины** — $\frac{1}{2}$ собственного веса, количество очков = **число повторений**.
- Пример: жим лёжа — 150 кг, народный жим — 30 повторений → **150 + 30 = 180 очков**.
- Упражнения выполняются на одном турнире.

4. Силовое двоеборье

- Итоговый результат — **сумма наилучших попыток** в упражнениях: жим штанги лёжа, становая тяга (безэкипировочный дивизион).
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

5. Бицепсовое троеборье

- Итоговый результат — **сумма наилучших попыток** в трёх упражнениях:
 - подъём штанги на бицепс (классика);
 - подъём штанги на бицепс (строгий);
 - подъём штанги на бицепс («Аполлон Аксель»).
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

6. Бицепсовое двоеборье

- Итоговый результат — **сумма наилучших попыток** в двух упражнениях:
 - подъём штанги на бицепс (классика);
 - подъём штанги на бицепс (строгий).
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

7. Стритлифтинг (силовой)

- Итоговый результат — **сумма наилучших попыток** в двух упражнениях:
 - подтягивания (силовые);
 - отжимания (силовые).
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

8. Стритлифтинг (многоповторный)

- Итоговый результат — **сумма наилучших попыток** в двух упражнениях:
 - подтягивания (многоповторные);
 - отжимания (многоповторные).
- Упражнения выполняются **в указанной последовательности** на одном турнире.

9. Нижневарттовское двоеборье

- Состоит из двух упражнений с фиксированным весом штанги:
 - **приседания со штангой (без экипировки):**
 - **мужчины** — штанга 100 кг, результат = **число повторений**;
 - **женщины** — штанга 60 кг, результат = **число повторений**.
 - **жим штанги лёжа (без экипировки):**
 - **мужчины** — штанга 100 кг, результат = **число повторений**;
 - **женщины** — штанга 35 кг, результат = **число повторений**.

Результат фиксируется в **очках** (сумма повторений в обоих упражнениях).

10. Остальные упражнения (п. 1.1)

- Итоговый результат определяется по **наилучшей зачётной попытке**.
- Победителем становится спортсмен с **максимальным итоговым результатом** в своей весовой и возрастной группе.

Общие условия:

- Все упражнения в дисциплине должны быть выполнены на одном турнире согласно правилам МАСС.
- Итоговый результат учитывается **только при зачёте попыток судьями на помосте**.
- Список упражнений для конкретных турниров утверждается организаторами после согласования с Президентом АНО «МАСС» и публикуется в **Положениях о турнирах**.

1.3. Санкционирование турниров и утверждение результатов

Основные положения

МАСС (Международная ассоциация силового спорта) признает исключительно те спортивные результаты, которые соответствуют следующим обязательным критериям:

- Выполнение нормативов строго в соответствии с **техническими правилами МАСС**
- Проведение турниров на официально **санкционированной площадке**
- Наличие судейской коллегии соответствующего квалификационного уровня

Процедура санкционирования

Для получения официального статуса турнир должны:

- Получить предварительное одобрение руководящего органа МАСС
- Соответствовать всем требованиям регламента проведения
- Обеспечить присутствие квалифицированных судей
- Иметь необходимую материально-техническую базу

Важные аспекты

Результаты турниров считаются действительными только при соблюдении всех перечисленных условий. В случае выявления нарушений в процессе проведения состязаний или при проверке документации, результаты могут быть аннулированы решением компетентного органа МАСС.

Судейская коллегия должна соответствовать установленным требованиям по квалификации и численности, что является обязательным условием для признания результатов турнира.

Данное положение направлено на обеспечение честной конкуренции и поддержание высокого уровня спортивного мастерства в рамках деятельности МАСС.

2. МАСС (Международная Ассоциация Силового Спорта) официально признаёт результаты и рекорды в следующих видах спортивных дисциплин и возрастных категориях:

• Базовые дисциплины:

- о Пауэрлифтинг
- о Приседание
- о Жим штанги лёжа
- о Становая тяга
- о Пауэрспорт

• Дисциплины на бицепс:

- о Подъём штанги на бицепс (классика, строгий, экстрим, Аполлон Аксель)
- о Бицепсовое двоеборье
- о Бицепсовое троеборье
- о Народный бицепс
- о Русский бицепс

• Жимовые дисциплины:

- о Жим штанги стоя
- о Многоповторный жим

- о Народный жим
- о Русский жим
- о Военный жим

• **Тяговые дисциплины:**

- о Народная становая тяга
- о Русская становая тяга

• **Специальные дисциплины:**

- о Лог-лифт
- о Армлифтинг
- о Стритлифтинг (силовой и многоповторный)
- о Подтягивания
- о Отжимания
- о HIP TRUST
- о Гиревой жим
- о Нижневартовское двоеборье

3. Правила подсчёта результатов

Система оценивания различается в зависимости от дисциплины:

- **Пауэрлифтинг:** сумма трёх упражнений
- **Пауэрспорт:** сумма жима стоя и подъёма на бицепс
- **Жимовое двоеборье:** очки за жим лёжа + очки за народный жим
- **Силовое двоеборье:** сумма жима лёжа и становой тяги
- **Бицепсовые дисциплины:** сумма результатов в заявленных упражнениях
- **Стритлифтинг:** сумма силовых или многоповторных упражнений

4. Возрастные категории

Участники делятся на группы:

- Юноши и девушки (0-13; 14-15; 16-17; 18-19)
- Юниоры (20-23 года)
- Открытая категория (24-39 лет)
- Ветераны (40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74; 75-79; 80+)

5. Версии МАСС

- МАСС ЛЮБИТЕЛИ: с выборочной допинг тестированием на выявления запрещенных препаратов
- МАСС ПРО: без допинг тестирования
- МАСС СОВ: для спортсменов с ограниченными возможностями, без проверки.

6 Дивизионы

- Безэкипировочный
- Классический (только в пауэрлифтинге, становой тяге и одиночном приседе используются наколенные бинты)
- Софт-экипировка (однопетельный и многопетельный), экипировка ЭКСРИМ
- Экипировочный дивизион (однослойный и многослойный)

7. Весовые категории:

Мужчины (Килограммы):

44 кг. – от 0 до 44 (только юноши 0 -13)
48 кг. – от 44,01 до 48,00
52 кг. – от 48,01 до 52,00
56 кг. – от 52,01 до 56,00
60 кг. – от 56,01 до 60,00
67,5 кг. – от 60,01 до 67,50
75 кг. – от 67,51 до 75,00
82,5 кг. – от 75,01 до 82,50
90 кг. – от 82,51 до 90,00
100 кг. – от 90,01 до 100,00
110 кг. – от 100,01 до 110,00
125 кг. – от 110,01 до 125,00
140 кг. – от 125,01 до 140,00
140 + от 140,01 - и выше

Женщины (Килограммы):

44 кг. – от 0 до 44
48 кг. - от 44,01 до 48,00
52 кг. - от 48,01 до 52,00
56 кг. - от 52,01 до 56,00
60 кг. - от 56,01 до 60,00
67,5 кг. - от 60,01 до 67,50
75 кг. - от 67,51 до 75,00
82,5 кг. - от 75,01 до 82,50
90 кг. - от 82,51 до 90,00
90 + от 90,01 - и выше

Примечание: организаторы вправе объединять категории для повышения ценности турнира.

8. Регламент командного участия и подсчёта результатов

1. Формирование команд

Требования к составу команды:

- Минимальное количество участников: 1 спортсмен
- Максимальное количество участников: не ограничено
- Участники могут выступать в различных весовых категориях и дисциплинах
- Обязательная регистрация всех участников на первом взвешивании
- Подтверждение состава команды списком с подписью главного тренера или капитана

2. Система командного зачёта

Система начисления командных очков:

- За призовые места:
 - о 1 место — 12 очков
 - о 2 место — 7 очков
 - о 3 место — 5 очков

- За выполнение спортивных нормативов:

о Общие нормативы:

- ♣ ЭЛИТА — 30 очков
- ♣ МСМК — 18 очков
- ♣ МС — 12 очков
- ♣ КМС — 7 очков

о Нормативы по пауэрлифтингу:

- ♣ ЭЛИТА — 65 очков
- ♣ МСМК — 42 очка
- ♣ МС — 34 очка
- ♣ КМС — 22 очка

• Дополнительные 10 очков за выступление в дисциплинах:

- о Приседания со штангой
- о Военный жим
- о Жим штанги лёжа
- о Становая тяга
- о Силовое двоеборье

Определение победителя:

- Победа присуждается команде с наибольшим количеством очков
- При равенстве очков преимущество получает команда с большим числом первых мест
- При дальнейшем равенстве учитывается количество последующих мест

3. Тренерский зачёт

Система начисления тренерских очков:

- Аналогична системе командного зачёта
- Победа присуждается одному из трёх лучших тренеров
- При равенстве очков применяется та же система определения победителя

Важное примечание: результаты с изменённой системой подсчёта не включаются в общий рейтинг

4. Организация турниров

Система потоков:

- Рекомендуемое количество спортсменов в потоке: 8-15 человек
- При менее 8 спортсменов: перерыв между подходами 8-12 минут
- Допускается увеличение числа спортсменов при условии:
 - о Время выступления потока не превышает 1 час

5. Требования к измерительным приборам

Единицы измерения: килограммы

Требования к оборудованию:

- Обязательная проверка всех измерительных приборов
- Срок проверки: не более 30 дней до начала турнира
- Только проверенное оборудование допускается для установления рекордов
- Диски и гриф должны пройти обязательную проверку

II. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ

1. Помост для турнира

- **Минимальные размеры:** 2,4 × 2,4 метра
- **Материалы:** дерево с покрытием из коврового ворса
- **Альтернативный вариант:** составной резиновый помост (2×3 м, 3×3 м, 4×4 м) толщиной от 20 мм
- **Безопасность:** обязательное ограждение по периметру
- **Доступ:** только спортсмен, ассистенты и три судьи во время выполнения упражнения

2. Грифы для упражнений

• **Олимпийский стандарт:**

- о Диаметр: 29–32 мм
- о Длина: 2200 мм
- о Вес: 20 кг (без замков)
- о Маркировка: насечки/лента на 81 см

• **Специальные грифы:**

- о Для приседаний: 25 кг (2450 мм) без учета веса замков
- о Для жима: 25 кг (до 2450 мм)
- о Для тяги: 20 кг (до 2430 мм)
- о Трэп-гриф: втулки 50 мм
- о Для бицепса: EZ-гриф МАСС 15 кг с вращающимися втулками



3. Замки и диски

• **Замки:**

- о Вес: 2,5 кг каждый
- о Общий вес с грифом: 25 кг. Исключения: Гриф для приседа и жима допускается - 30 кг.
- о Особые условия для грифа бицепса вес 1,25 кг. каждый.

• **Диски:**

- о Доступные веса: 0,25–50 кг
- о Порядок установки: от тяжёлых к лёгким лицевой стороной внутрь, остальные лицевой стороной наружу
- о Диски до 1 кг. включительно используются только для рекордов

4. Основное оборудование

Стойки и скамья

• Стойки для приседаний:

- о Регулируемая высота
- о Устойчивая конструкция
- о Обязательный Монолифт в разминочном зале при использовании монолифта на помосте

• Скамья для жима:

- о Длина: минимум 1,22 м
- о Ширина: 29–32 см
- о Высота: 42–45 см
- о Стойки: 82–100 см
- о Расстояние между стойками: до 1,1 м

• Стойки для жима штанги стоя

Основные характеристики:

- Конструкция: цельная или состоящая из двух отдельных опор
- Функциональность: обеспечение максимальной устойчивости
- Регулировка: возможность настройки высоты под рост спортсмена
- Безопасность: конструкция не должна мешать спортсмену и ассистентам

• Стойки для подъёма штанги на бицепс

Технические требования:

- Конструкция: цельная или двухопорная
- Устойчивость: максимальная надёжность конструкции
- Функциональность: горизонтальное положение штанги
- Безопасность: свободный доступ для спортсмена и страхующих

• Стенка для строгого подъёма штанги на бицепс

Специфические требования:

- Конструкция: цельная, включающая стойки для штанги
- Материал: нескользкая поверхность
- Безопасность: обеспечение свободного доступа к спортсмену
- Устойчивость: максимальная надёжность всей конструкции

Специальное оборудование

• Лог-лифт (бревно)

Параметры снаряда:

• Диаметр бревна:

- о Для женщин: 28–35 см
- о Для мужчин: 30–40 см

• Требования к конструкции:

- о Обязательное указание всех параметров в положении турнира
- о Использование только съёмных дисков
- о Соответствие международным стандартам

• Подставки для лог-лифта:

• Габариты:

- о Высота: до 25 см
- о Ширина: 45–60 см
- о Длина: 70–100 см

• Особенности конструкции:

- о Наличие амортизирующих элементов
- о Возможность установки ограничителей (высота до 5 см, ширина до 10 см)
- о Соответствие требованиям безопасности
- о Возможность использования различных конструкций

Важные примечания:

- Все параметры бревна (диаметр, длина, вес) должны быть заранее известны участникам
- При использовании несоответствующего стандартам оборудования результаты могут быть аннулированы
- Конструкция подставок должна обеспечивать безопасность выполнения упражнения

• Оборудование для армлифтинга

Разрешённые снаряды:

• Типы оборудования:

- о Силаруков
- о Медвежья лапа
- о Оборудование американского производства

• Требования:

- о Серийное производство

о Обязательное указание марки оборудования в положении турнира

о Соответствие стандартам безопасности

• Оборудование для армлифтинга должно быть сертифицировано производителем и иметь следующие соревновательные параметры:

- Аполлон Аксель: диаметр хвата - 50 мм.
- Саксон бар: ширина ребра – 80 мм.
- Роллинг Тандер: диаметр ручки – 60 мм.
- Двуручный щипковый блок: ширина ребра – 80 мм.
- ХАБ: диаметр - 76 мм.
- Экскалибур: диаметр – 48 мм.
- Диаметр ручки для силовой тяги одной рукой: 25-27 мм. Должна свободно вращаться.
- Вертикальный гриф: высота не более 420 мм. **СТРОГО:** Использование только одного карабина.

• **Основное требование**

В армлифтинге при выполнении всех движений с использованием вертикального грифа карабин должен цепляться строго вертикально. Несоблюдение этого правила ведёт к незачёту подхода.

• **HIP TRUST / Ягодичный мостик:**

- о Устойчивая конструкция
- о Противоскользящее покрытие
- о Мягкая подушка для спины
- о Высота от пола — не менее 42 см
- о Возможность выравнивания высоты

• **Турник и брусья:**

- о Турник: высота от 2,2 м, диаметр 28–32 мм
- о Брусья: высота от 1,5 м, ширина 40–80 см
- о Диаметр труб: 38–42 мм

5. Система судейства

• **Световая сигнализация:**

- о Белый сигнал — «засчитано»
- о Красный сигнал — «не засчитано»

• **Альтернативные варианты:**

- о Флажки
- о Судейское приложение для смартфонов

Все оборудование должно соответствовать указанным требованиям для признания результатов турнира. При использовании несоответствующего оборудования результаты могут быть аннулированы.

III. Предметы личной экипировки в безэкипировочном дивизионе

1.1. Трико-борцовка

Основные требования:

- Обязательное использование на турнирах безэкипировочного дивизиона
- Должен быть однослойным и представлять единый предмет одежды
- Лямки должны находиться на плечах во время выполнения всех упражнений
- Допускается любой цвет и дизайн (однотонный или разноцветный)
- Штанины не должны быть ниже середины бедра
- Запрещены трико с высоко обрезанными штанинами (как у купальника)
- Разрешено использование только одного трико.

Особые условия:

- Допускается замена трико на тяжелоатлетический комбинезон с короткими рукавами
- Женщинам разрешается надевать юбку поверх трико (кроме приседаний, жима лежа, Русского и Народного жима)

1.2. Майка

Обязательные характеристики:

- Надевается под трико-борцовку
- Должна быть однослойной
- Представляет собой отдельный предмет одежды
- Рукава не должны опускаться ниже локтей
- Допускается любой цвет и дизайн

Область применения:

- Обязательна для упражнений: Приседание, Жим стоя, Жим лежа, Народный жим, Русский жим, Военный жим, Лог-лифт, HIP THRUST, Нижневартовское двоеборье.
- Предназначена для исключения прямого контакта плеч и рук со скамьей

1.3. Дополнительная экипировка

Разрешенные элементы:

- Наколенники и налокотники (толщиной не более 7 мм. и длиной не более 30 см.)

Атлет должен самостоятельно снимать и одевать наколенники без дополнительной помощи и/или использования пакетов, различных смазок, а так же лямок и веревок.

- Кистевые лямки (только для Русской и Народной становой тяги)

Правила использования:

- Наколенники/налокотники разрешены в приседаниях, становой тяге и подъеме штанги бицепс ЭКСТРИМ

- Края защиты не должны выходить за 15 см от центра сустава
- Запрещено использование коленных бинтов любого типа
- Экипировка должна быть фабричного производства
- Допускается минимальная доработка без изменения функциональных качеств

Общие требования:

- Запрещены оскорбительные надписи и изображения
- Вся экипировка должна иметь опрятный внешний вид
- Запрещено использование посторонних предметов для уменьшения сопротивления.

2. Экипировка в софт-экипировочном дивизионе

2.1. Трико-борцовка

Основные требования:

- Обязательное использование на турнирах
- Должен быть однослойным и представлять единый предмет одежды
- Лямки должны находиться на плечах во время всех упражнений
- Допускается любой цвет и дизайн (однотонный или разноцветный)
- Штанины не должны быть ниже середины бедра
- Запрещены трико с рукавами и высокообрезанными штанинами
- Разрешено использование только одного костюма

Особые условия для женщин:

Допускается использование цельного трико соответствующего дизайна

Альтернативный вариант:

Разрешено использование тяжелоатлетического комбинезона с короткими рукавами (в этом случае майка не используется)

2.2. Майка

Обязательные характеристики:

- Надевается под трико-борцовку
- Должна быть однослойной
- Представляет собой отдельный предмет одежды
- Рукава не должны опускаться ниже локтей
- Допускается любой цвет и дизайн

Область применения:

- Обязательна для приседаний и жима штанги лёжа
- Предназначена для исключения прямого контакта плеч и рук со скамьей

2.3. Коленные бинты

Разрешённые параметры:

- Максимальная длина — 2,5 метра
- Максимальная ширина — 8 сантиметров
- Общая ширина намотки — не более 25 сантиметров

Важные ограничения:

- Запрещено комбинирование с наколенникам
- Бинты не должны касаться носков/гетр и трико

2.4. Поддерживающие устройства (слинг-шоты)

Требования к оборудованию:

- Должны быть фабричного производства
- Количество слоёв материала — не более трёх
- Обязательное наличие логотипа производителя
- Запрещены любые самовольные изменения конструкции

Особенности использования:

В однопетельной экипировке: допускается 2-3 слоя при условии одного слоя на руках

В многопетельной экипировке: разрешено использование 2-3 слоёв по выбору спортсмена

Общие запреты

Запрещены оскорбительные надписи и изображения

Запрещено использование повреждённой или модифицированной экипировки

Все элементы экипировки должны иметь опрятный внешний вид

3. В дивизионах однослойной, многослойной и ЭКСТРИМ экипировки.

3.1. Костюм-комбинезон для приседаний и становой тяги

Основные характеристики:

- Должен быть цельным трико по всей длине
- Фабричного производства
- Лямки обязательно на плечах во время выполнения упражнений
- Допускается любой цвет и дизайн
- Штанины не должны превышать середины бедра
- Требования по слоям:
- Однослойный дивизион: не более 1 слоя материала
- Многослойный дивизион: не более 3 слоев материала
- Нет ограничений на толщину или тип материала

Дополнительные элементы:

- В многослойном дивизионе разрешены брифсы с не более чем 3 слоями

- В однослойном дивизионе брифсы запрещены
- Разрешена поддерживающая майка типа «Эректор»
- Допускается использование костюмов с лямками на липучках
- Запрещено комбинирование с трико-борцовкой

3.2. Жимовая майка

Технические требования:

- Рукава не должны закрывать локти
- Однослойный дивизион: не более 1 слоя материала
- Многослойный дивизион: количество слоев не ограничено
- В дивизионе ЭКСТРИМ: количество слоёв не ограничено, майка представляет собой симбиоз классической жимовой майки со вшитым слинг-шотом
- Обязательное фабричное производство

Правила использования:

- Мужчинам запрещено надевать что-либо под майку
- Женщинам разрешено использовать бюстгальтер
- Должна обеспечивать безопасное выполнение упражнений
- Обязательная видимость локтей судьям
- Сверху обязательно надевается трико-борцовка

3.3. Футболка

Требования:

- Обязательна под костюм-комбинезон в приседаниях
- Рукава не должны закрывать локти
- Разрешена поддерживающая майка (эректор)

3.4. Коленные бинты

Параметры использования:

- Максимальная длина: 2,5 метра
- Максимальная ширина: 8 см
- Ширина намотки: не более 25 см
- Важные ограничения:
- Запрещено комбинирование с эластичными наколенниками
- Не должны касаться носков/гетр и трико
- Разрешено использование эластичных наколенников как альтернативы

Общие запреты

- Запрещены оскорбительные надписи и изображения
- Вся экипировка должна быть фабричного производства
- Запрещены любые модификации, влияющие на функциональные качества экипировки
- Экипировка должна иметь опрятный внешний вид

4. Общие правила использования экипировки

4.1. Бинты для запястий

Разрешённые параметры:

- Максимальная длина — 100 см
- Максимальная ширина — 8 см
- Разрешается только одна пара бинтов
- Правила использования:
- Допускается использование бинтов с липучкой
- Разрешена петля для большого пальца

Параметры намотки:

- Вверх от середины запястья — не более 8 см
- Вниз на кисть — не более 4 см

4.2. Носки и гетры

Основные требования:

- Носки не должны касаться колена или наколенников
- В становой тяге и Аполлоне Акселе обязательны гетры
- В тяговых дисциплинах обязательное использование гетр, что закрывать голень
- **Важное требование:** гетры не должны соприкасаться с наколенниками и бинтами.

4.3. Ремень (пояс)

Технические характеристики:

- Максимальная ширина — 15 см (в пряжке до 12 см)
- Надевается поверх костюма
- Допускается наличие прокладки в широкой части
- Нет ограничений по материалам и конструкции

4. Обувь

Разрешённые виды:

- Кеды
- Кроссовки
- Борцовки
- Штангетки
- Чешки

Запрещено:

- Обувь с металлическими шипами

- Обувь с планками
- Тапки, сланцы, шлёпанцы

4.5. Пластыри и медицинские средства

Правила применения:

- Два слоя медицинской ленты разрешены только на большие пальцы
- Использование пластырей на других частях тела только с разрешения судей
- Запрещено использование пластырей для помощи в удержании штанги
- При травмах допускается наложение пластырей с разрешения врача

4.6. Особые условия для упражнений

Hip-Trust:

- Необязательное использование борцовки
- Разрешена обтягивающая одежда для таза, бёдер и туловища

4.7. Дополнительные правила использования экипировки

Разрешено:

- Налокотники в приседаниях, Становой тяге, бицепс ЭКСТРИМ и Лонг-Лифт
- Специальные лямки в Народной и Русской становой тяге
- Перчатки в Русском и Народном бицепсе
- Головные уборы и очки
- Часы, браслеты, цепочки, напульсники и другие подобные предметы допускаются только по согласованию с судьями на помосте. Для получения разрешения спортсмен обязан обратиться к судьям на помосте до начала своего потока. В противном случае судья вправе потребовать снять дополнительные предметы и продолжить выступление.

Запрещено:

- Налокотники в Жиме лёжа, Жиме стоя, Русском, Народном жиме и Военном жиме
- Любые другие бинты, кроме указанных в правилах

4.8. Ответственность и контроль

Важные положения:

- Проверка экипировки не проводится, ответственность на спортсмене
- При нарушении правил возможна дисквалификация
- Информирование о правилах начинается за 1 час до начала турнира

4.9. Дополнительные требования

Правила использования веществ:

- Запрещены масла, жиры, смазки, спортивная канифоль и так далее с липкой основой
- Разрешены порошки (магнезия, мел, тальк), а так же жидкая магнезия без липкой основы
- Магнезия используется только за пределами помоста

- Разрешена вода для смазки при тяге
- Разрешено использование тейпов (на травмированных участках тела), за исключением внешней части локтей в жиме и внешней части колен в приседаниях.

Порядок исправления нарушений:

- 1 минута на исправление несоответствий
- При повторном нарушении — дисквалификация
- При повреждении экипировки возможна дополнительная попытка

Особые условия:

- При установлении рекорда обязательна проверка экипировки
- Нарушение правил ведёт к аннулированию рекорда

IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

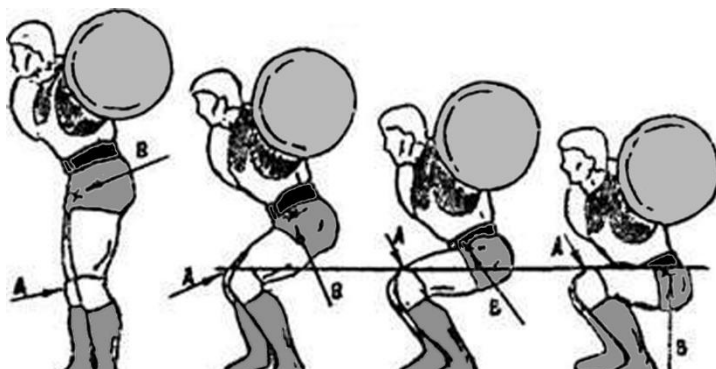
1. Приседания.

Шаг 1. Подготовка и стартовая позиция

- **Снятие штанги:**
 - Спортсмен самостоятельно снимает штангу со стоек
 - Принимает вертикальное положение
 - Располагает штангу на плечах
- **Положение штанги:**
 - Не ниже 6 см от заднего пучка дельтовидных мышц
 - Горизонтальное удержание
 - Полный захват грифа пальцами
 - Свободное положение большого пальца
- **Позиция тела:**
 - Ноги неподвижны на помосте
 - Колени полностью выпрямлены
 - Лицо обращено к судье

Шаг 2. Ожидание сигнала судьи

- **Условия ожидания:**
 - Правильная фиксация штанги
 - Прекращение всех движений
 - Стабильное положение



- **Сигнал к началу:**
 - Движение руки судьи вниз
 - Команда «**Squat/Сесть**»

Шаг 3. Выполнение приседа

- **Техника выполнения:**
 - Плавное сгибание коленей
 - Опускание до достижения глубины (тазобедренные суставы ниже коленных)
 - Одно опускание за попытку
 - Полное разгибание коленей в конце
- **Важные моменты:**
 - Отсутствие двойного движения
 - Контроль положения штанги
 - Стабильность корпуса

Шаг 4. Возврат в вертикальное положение

- **Правила подъема:**
 - Самостоятельное выполнение
 - Отсутствие двойного движения
 - Полное выпрямление коленей
 - Запрещено движение штанги вниз

Шаг 5. Завершение упражнения

- **Сигнал завершения:**
 - Движение руки судьи вверх-назад
 - Команда «**Rack/Стойки**»
- **Действия спортсмена:**
 - Возврат штанги на стойки
 - Или видимая попытка (один шаг к стойкам)
 - Можно обратиться к ассистентам для помощи постановки штанги на стойки

Количество ассистентов на помосте:

- От 2-х до 6-ти человек

Правила взаимодействия:

- Разрешено использование личного ассистента за спиной, но в случае нарушения ассистентом правил спортсмену не будет предоставлена дополнительная попытка.
- Помощь только после команды «**Rack/Стойки**» или после команде **Help/Помощь**

Особые случаи и правила

Вес штанги установлен неправильно:

- При большем весе: зачет веса, неудачная попытка — дополнительный подход
- При меньшем весе: зачет или дополнительная попытка по желанию спортсмена

Безопасность:

- Запрещено держаться за диски, втулки и замки при выполнении упражнения
- Разрешено касание внутренней части втулки

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Двойное движение
- Неполное выпрямление коленей
- Недостаточная глубина приседа
- Касание ног локтями/предплечьями
- Передвижение ног
- Касание штанги ассистентами
- Преднамеренный сброс штанги

2. Жим штанги лёжа

Шаг 1. Требования к размещению оборудования

- **Позиция скамьи:**
 - Размещение изголовьем к старшему судье
 - Стабильное положение на помосте

Шаг 2. Положение спортсмена

- **Базовая позиция:**
 - Лежа на спине
 - Постоянный контакт головы, плеч и ягодиц со скамьей
 - Обязательный контакт обуви с полом. Можно поднимать ступню на носки
- **Опорная система:**
 - Возможность использования подставок/плинтов (не более 45×45 см шириной)
 - Постоянный контакт подошвы с поверхностью
 - Свободное положение ног с ограничением движения

Количество ассистентов на помосте:

- От 2-х до 6-ти человек

Функции персонального ассистента:

- Помощь в съеме штанги
- Обязательное покинуть помост после съема штанги на прямые руки

Технические параметры ширина хвата:

- Максимальное расстояние — 81 см (между указательными пальцами)
- Наличие маркировочных отметок на грифе ил ленты

Шаг 3. Выполнение упражнения

- Принятие неподвижной позиции, штанга на выпрямленных руках
- Получение сигнала «**Start/Старт**»
- Опускание штанги с остановкой на груди
- Получение команды «**Press/Жим**»
- Выжимание штангу вверх на прямые руки локти вставлены
- Фиксация и команда «**Rack/Стойки**»

Допустимые движения:

- Движение головой (включая отрыв от скамьи)
- Небольшое перемещение ног (в пределах ширины стопы)
- Остановка штанги при подъеме без движения вниз

Медицинские требования:

- Предоставления справки при травмах локтей
- Уведомление судей о физических ограничениях

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Отрыв ягодиц от скамьи
- Полный отрыв ног от помоста
- Отбив штанги от груди
- Движение штанги вниз после команды «**Press/Жим**»
- Преднамеренное касание стоек штангой с целью облегчить движение
- Контакт ног с опорами скамьи
- Преднамеренное касание штанги ассистентами до команды «**Rack/Стойки**»
- Опускание на пояс или слинг-шот
- Значительный перекося штанги во время жима

3. Становая тяга.

Основные правила выполнения упражнения

Положение штанги и хват:

- Штанга располагается горизонтально перед спортсменом
- Разрешается использование произвольного хвата
- Подъем осуществляется до полного вертикального положения
- Допускается временная остановка в движении
- Запрещено любое движение штанги вниз до завершения подъема
- Кисти должны быть полностью открыты (без бинтов и пластырей)

Шаг 1. Выполнение упражнения:

- Спортсмен обращается лицом к главному судье
- Ожидает сигнала готовности (поднятая вверх рука судьи)
- Начинает подъем после получения разрешения
- По завершении подъема фиксирует положение

Шаг 2. Фиксация результата:

- Полное выпрямление ног в коленях
- Вертикальное положение тела
- Прямая спина с разворотом плеч
- Неподвижное положение стоп
- Фиксация до команды судьи «**Down/Опустить**»

Помощь ассистентов

Спортсмен имеет право на помощь двух ассистентов при установке штанги на помосте перед началом выполнения упражнения.

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

- Движение штанги вниз до достижения финальной позиции
- Неполное выпрямление тела и плеч
- Неполное разгибание коленей
- Поддержка штанги бедрами при подъеме
- Смещение стоп во время выполнения
- Опускание штанги без команды судьи
- Выпуск штанги из рук при опускании
- Касание штанги ассистентами во время выполнения упражнения

Важно: Единственное исключение из правила о запрете пластырей и бинтов — это случай травмы спортсмена, когда повязка или пластырь могут быть наложены только врачом турнира.

4. Становая тяга с трэп-грифом

Исходное положение снаряда:

- Трэп-гриф размещается горизонтально
- Шестигранная рама располагается вокруг спортсмена
- Ручки направлены вниз
- Хват осуществляется за параллельные части рамы над ручками

Шаг 1. Техника выполнения:

- Подъем выполняется до полного вертикального положения
- Разрешается временная остановка в движении
- Запрещено любое движение вниз до завершения подъема
- Кисти должны быть полностью открыты (без бинтов и пластырей)
- Спортсмен обращается лицом к главному судье
- Ожидает сигнала готовности (поднятая вверх рука судьи)
- Начинает подъем после получения разрешения
- Фиксирует положение по завершении подъема

Шаг 2. Фиксация результата:

- Полное выпрямление ног в коленях
- Вертикальное положение тела
- Прямая спина
- Неподвижное положение стоп
- Фиксация до команды судьи «**Down/Опустить**»

Помощь ассистентов

Спортсмен имеет право на помощь двух ассистентов при установке трэп-грифа на помосте перед началом выполнения упражнения.

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

- Любое движение трэп-грифа вниз до достижения финальной позиции
- Неполное отведение плеч
- Неполное выпрямление тела
- Неполное разгибание коленей
- Смещение стоп во время выполнения

- Опускание трэп-грифа без команды судьи
- Выпуск трэп-грифа из рук при опускании
- Касание трэп-грифа ассистентами во время выполнения упражнения

Важно: Единственное исключение из правила о запрете пластырей и бинтов — это случай травмы спортсмена, когда повязка или пластырь могут быть наложены только врачом турнира.

5. Жим штанги стоя.

Шаг 1. Подготовка и стартовая позиция

- Штанга устанавливается на стойки для приседаний на уровне нижних передних дельтовидных мышц
- Спортсмен может:
 - Отойти назад при снятии штанги или оставаться на месте
- **Позиция спортсмена:**
 - Вертикальная стойка
 - Колени выпрямлены
 - Открытый хват запрещен
 - Расстояние между указательными пальцами ≤ 81 см
 - Ноги на одной линии параллельно штанге

Шаг 2. Проверка хвата и ожидание сигнала

- На грифе должны быть маркировочные метки
- При нестандартном хвате спортсмен обязан предупредить судью
- Спортсмен ждет сигнала с правильно зафиксированной штангой

Шаг 3. Получение разрешения на выполнение упражнения

- Сигнал судьи состоит из:
 - Движения рукой вверх и команды “Press/Жим”
- Дается после полной остановки движения спортсмена

Шаг 4. Выполнение упражнения

- Выжать штангу над головой
- Полностью выпрямить руки
- Зафиксировать локти
- Дождаться сигнала судьи

Шаг 5. Завершение упражнения

- Движение руки вниз и команда «Down/Опустить»

- Спортсмен возвращает штангу на грудь после чего следует команда «**Rack/Стойки**»
- Обязательное возвращение штанги на стойки
- Допускается помощь ассистентов после команды «**Rack/Стойки**»

Требования к ассистентам

- На помосте минимум 2 максимум 4 человека
- При ошибке ассистентов спортсмен получает дополнительную попытку

Корректировка веса при неправильном наборе штанги:

- При большем весе: удачный подход засчитывается, неудачный – дополнительная попытка
- При меньшем весе: удачный подход можно признать или запросить дополнительную попытку, неудачный – дополнительная попытка

Технические требования

- Запрещено:
 - Сгибать колени для облегчения подъема
- Разрешено:
 - Небольшое отклонение спины в первой фазе
 - Полное выпрямление спины во второй фазе

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

- Отклонение назад во второй фазе движения с целью облегчить подъем веса
- Сгибание коленей
- Несоблюдение команд судьи
- Касание штанги ассистентами
- Движение штанги вниз после команды «**Press/Жим**»
- Предупреждение за сброс штанги после команды «**Rack/Стойки**» при попытке возврата
- **Дисквалификация за:**
 - Сознательный бросок штанги
 - Второе предупреждение

6. Многоповторный жим штанги стоя.

Шаг 1. Подготовка к выполнению упражнения

- **Установка штанги:** на стойки для приседаний на уровне нижних передних дельтовидных мышц
- **Позиция спортсмена:**
 - Вертикальная стойка

- Колени выпрямлены
- Открытый хват запрещен
- Расстояние между указательными пальцами ≤ 81 см
- Ноги на одной линии параллельно штанге
- Локти полностью согнуты

Шаг 2. Получение разрешения на старт

- **Ожидание сигнала:**
 - Правильная фиксация штанги в кистях
 - Остановка всех движений
- **Стартовый сигнал судьи:**
 - Движение рукой вверх и команда «Start/Старт»

Шаг 3. Выполнение упражнения

- **Техника выполнения:**
 - Выжим штанги над головой до полного выпрямления рук с паузой около 0,5 секунд
 - Возврат в исходное положение
 - Допускаются неодновременные движения локтей
- **Учет повторений:**
 - Судья ведет счет успешных повторений
 - При ошибке произносится название нарушения

Временные ограничения

- **Максимальное время** в вертикальном положении — 5 секунд
- При превышении — команда «**Rack/Стойки**»
- **Количество подходов:** один
- **Положение спортсмена:** лицом к передней части помоста
- **Расчет веса:** половина собственного веса, округленная в большую сторону до ближайшего значения, кратного 2,5 кг

Помощь ассистентов

- Ассистенты помогают только после команды «**Rack/Стойки**»

Технические требования

- **Запрещено:**
 - Сгибание коленей
 - Значительный прогиб в спине
- **Разрешено:**

- Небольшое отклонение спины в первой фазе
- Полное выпрямление спины во второй фазе
- Перемещение ног
- Перекос штанги
- Двойное движение
- Отбив от груди
- Пауза в положении “Выпрямленные руки” не более 5 секунд неограниченное количество раз

Шаг 4. Завершение подхода

- Команда «**Rack/Стойки**» при невозможности продолжения
- Три ошибки подряд
- Самостоятельное прекращение

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

- Начало до команды «**Start/Старт**»
- Сгибание коленей — команда «**Knees/Колени**»
- Неполное выпрямление рук — команда «**Elbows/Локти**»
- Касание штанги ассистентами
- Нарушение обзора судьи персонального ассистента
- **Дисквалификация за:**
- Сознательный бросок штанги

7. Подъём штанги на бицепс КЛАССИКА / Подъем штанги на бицепс Аполлон-Аксель

Шаг 1. Принятие стартовой позиции

- **Положение относительно судьи:** спортсмен встаёт лицом к старшему судье на помосте.
- **Взятие штанги:** самостоятельно берёт штангу со стоек или с помоста.
- **Удержание штанги:**
 - штанга удерживается горизонтально на уровне бёдер;
 - ладони направлены вперёд, пальцы обхватывают гриф;
 - обязательно использование официального EZ-грифа МАСС;
 - допускается незначительное сгибание локтей в исходной позиции.
- **Требования к положению тела:**
 - ноги ровно стоят на помосте, находятся на одной линии, параллельно штанге;
 - колени выпрямлены;

- стопы неподвижны — любое движение стоп в течение выполнения упражнения приведёт к незачёту попытки.
- руки полностью выпрямлены.

Шаг 2. Ожидание команды старшего судьи

- спортсмен остаётся в стартовой позиции и ждёт команды старшего судьи;
 - команда подаётся, как только спортсмен демонстрирует готовность;
- сигнал к началу: движение руки судьи вверх + громкая команда «Start/Старт».

Шаг 3. Ожидание команды старшего судьи

- спортсмен остаётся в стартовой позиции и ждёт команды старшего судьи;
- команда подаётся, как только спортсмен демонстрирует готовность;
- сигнал к началу: движение руки судьи вверх + громкая команда «Start/Старт».

Шаг 4. Выполнение подъёма штанги

- **Начало движения:** сразу после команды «Start/Старт» спортсмен начинает упражнение путём сгибания рук в локтях.
- **Запрещённые действия в начале движения:**
 - запрещено подавать корпус вперёд для облегчения подъёма;
 - запрещено неравномерное сгибание рук в локтевых суставах;
 - запрещено использовать бёдра для создания толчка (вдавливание грифа в бёдра с целью создать дополнительный импульс для подъёма).
- **Техника подъёма:**
 - сгибать руки до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты;
 - в финальной позиции штанга должна находиться на уровне подбородка или горла;
 - плечи расправлены или отведены назад на протяжении всего выполнения упражнения.

Шаг 5. Особенности выполнения упражнения

- допускается отклонение корпуса назад;
- допускается незначительное сгибание коленей — только после начала движения корпуса назад;
- значительное сгибание коленей после начала движения корпуса назад приведёт к незачёту попытки.

Шаг 6. Фиксация финальной позиции и окончание подъёма

- **Фиксация штанги:** спортсмен фиксирует штангу в финальной верхней позиции (штанга на уровне подбородка/горла, локти полностью согнуты).
- **Команда судьи:** старший судья даёт команду «**Down/Опустить**» только после фиксации штанги в финальном положении.

Шаг 7. Опускание штанги

- после команды «**Down/Опустить**» спортсмен опускает штангу вниз;
- ждёт команды старшего судьи «**Rack/Стойки**».

Шаг 8. Возврат штанги на стойки

- после команды «**Rack/Стойки**» спортсмен:
 - возвращает штангу на стойки или помост;
 - либо делает видимую попытку (один шаг к стойкам);
 - после этого может просить ассистентов помочь в возврате штанги.

Шаг 9. Правила учёта попыток

- любая попытка движения штанги вверх (даже частичная) считается использованной попыткой;
- если вес штанги больше заказанного:
 - при успешном выполнении — вес засчитывается;
 - при неудачном выполнении — предоставляется дополнительная попытка в конце текущего подхода;
- если вес штанги меньше заказанного:
 - при успешном выполнении спортсмен может либо признать результат, либо получить дополнительную попытку в конце текущего подхода;
 - при неудачном выполнении — предоставляется дополнительная попытка в конце текущего подхода.

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Попытка не будет зачтена, если спортсмен:

- не соблюдает сигналы и команды старшего судьи;
- опускает штангу до достижения финальной позиции;
- совершает любое движение стоп в течение выполнения упражнения;
- использует бёдра для создания толчка и облегчения начала подъёма;
- наклоняет корпус вперёд для содействия поднятия веса;
- допускает значительное сгибание коленей после начала движения корпуса назад;

- касается грифом туловища или пояса;
- неравномерное сгибание рук в локтевых суставах;
- допускает касание ассистентами штанги во время выполнения упражнения.

8. Подъем штанги на бицепс СТРОГИЙ (подъем штанги у стены)

Шаг 1. Принятие стартовой позиции

- **Положение относительно судьи:** спортсмен встаёт лицом к старшему судье на помосте.
- **Взятие штанги:** самостоятельно берёт штангу со стоек.
- **Удержание штанги:**
 - штанга удерживается горизонтально на уровне бёдер;
 - ладони направлены вперёд, пальцы обхватывают гриф;
 - обязательно использование официального EZ-грифа МАСС;
 - допускается незначительное сгибание локтей в исходной позиции.
- **Требования к положению тела:**
 - ноги ровно стоят на помосте, находятся на одной линии, параллельно штанге;
 - колени выпрямлены;
 - расстояние от пяток до стены — не более 30 см;
 - руки полностью выпрямлены.

Шаг 2. Ожидание команды старшего судьи

- спортсмен остаётся в стартовой позиции и ждёт команды старшего судьи;
- команда подаётся, как только спортсмен демонстрирует готовность;
- сигнал к началу: движение руки судьи вверх + громкая команда «**Start/Старт**».

Шаг 3. Выполнение подъёма штанги

- **Начало движения:** сразу после команды «**Start/Старт**» спортсмен начинает упражнение путём сгибания рук в локтях.
- **Техника подъёма:**
 - сгибать руки до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты;
 - в финальной позиции штанга должна находиться на уровне подбородка или горла.
- **Особые требования к положению тела на протяжении подъёма:**
 - лопатки прижаты к стене — отрыв лопаток от стены приведёт к незачёту попытки;
 - ягодицы прижаты к стене — отрыв ягодиц от стены также приведёт к незачёту;
 - допускается незначительное сгибание коленей после команды «**Start/Старт**»;

- значительное сгибание коленей после команды «**Start/Старт**» — недопустимо (приведёт к незачёту попытки).
- **Запрещённые действия:**
 - использование бёдер для создания толчка (для облегчения подъёма) — запрещено;
 - значительное перемещение лопаток вдоль опорной стены во время подъёма — запрещено;
 - неравномерное сгибание рук в локтевых суставах.

Шаг 4. Фиксация финальной позиции и окончание подъёма

- **Фиксация штанги:** спортсмен фиксирует штангу в финальной верхней позиции (штанга на уровне подбородка/горла, локти полностью согнуты).
- **Команда судьи:** старший судья даёт команду «**Down/Опустить**» только после фиксации штанги в финальном положении.

Шаг 5. Опускание штанги

- после команды «**Down/Опустить**» спортсмен опускает штангу вниз;
- ждёт команды старшего судьи «**Rack/Стойки**».

Шаг 6. Возврат штанги на стойки

- после команды «**Rack/Стойки**» спортсмен:
 - возвращает штангу на стойки;
 - либо делает видимую попытку (один шаг к стойкам);
 - после этого может просить ассистентов помочь в возврате штанги.

Шаг 7. Правила учёта попыток

- любая попытка движения штанги вверх (даже частичная) считается использованной попыткой;
- если вес штанги больше заказанного:
 - при успешном выполнении — вес засчитывается;
 - при неудачном выполнении — предоставляется дополнительная попытка в конце текущего подхода;
- если вес штанги меньше заказанного:
 - при успешном выполнении спортсмен может либо признать результат, либо получить дополнительную попытку в конце текущего подхода;
 - при неудачном выполнении — предоставляется дополнительная попытка в конце текущего подхода.

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Попытка не будет зачтена, если спортсмен:

- не соблюдает сигналы и команды старшего судьи;
- опускает штангу до достижения финальной позиции;
- отрывает лопатки и/или ягодицы от стены;
- допускает значительное перемещение лопаток вдоль опорной стены во время подъёма;
- совершает любое движение стоп в течение выполнения упражнения;
- использует бёдра для создания толчка и облегчения подъёма;
- допускает значительное сгибание коленей после команды «**Start/Старт**»;
- касается грифом туловища или пояса;
- неравномерно сгибает руки в локтевых суставах;
- допускает касание ассистентами штанги во время выполнения упражнения.

9. Подъём штанги на бицепс ЭКСТРИМ.

Шаг 1. Принятие стартовой позиции

- **Положение относительно судьи:** спортсмен встаёт лицом к старшему судье на помосте.
- **Взятие штанги:** самостоятельно берёт штангу со стоек или с помоста.
- **Удержание штанги:**
 - штанга удерживается горизонтально;
 - гриф прижат к туловищу в районе паховой области;
 - допускается незначительное сгибание рук в локтях (если это необходимо из-за анатомических особенностей);
 - ладони направлены вперёд, пальцы обхватывают гриф.
- **Требования к положению тела:**
 - ноги ровно стоят на помосте, находятся на одной линии, параллельно штанге;
 - туловище строго перпендикулярно полу (без наклона);
 - допускается незначительное сгибание коленей в исходной позиции (без подседа).

Шаг 2. Выбор стартовой позиции

Спортсмен выбирает одну из двух стартовых позиций:

- **Позиция А:** гриф плотно прижат к паховой области.
- **Позиция Б:** спортсмен начинает движение с прямых рук.

В выбранной позиции спортсмен ждёт команды старшего судьи

Шаг 3. Начало выполнения упражнения (по команде судьи)

- **Сигнал к началу:** движение руки судьи вверх + громкая команда «**Start/Старт**».
- **Выполнение подъёма штанги:**
 - сразу после команды спортсмен поднимает штангу путём сгибания рук в локтях;
 - **до сгибания рук** допускается:
 - наклон вперёд;
 - помощь бёдрами для придания начального импульса штанге.
 - **сгибание рук:** продолжается до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты;
 - **финальное положение штанги:** на уровне подбородка или горла;
 - **допускается:** незначительное сгибание коленей на всей траектории движения.

Шаг 4. Выполнение упражнения с учётом правил

- **Использование ног и бёдер:** разрешено создавать толчок ногами и бёдрами для облегчения выполнения упражнения.
- **Отклонение туловища:** допускается отклонение как вперёд, так и назад.
- **Запрещённые действия:**

шаги назад или вперёд (разрешаются лишь боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой)

 - движение штанги вниз, вдоль туловища и бёдер до команды «**Down/Опустить**»;
 - касание грифом живота, груди или пояса (ремня).
 - Неравномерное сгибания обеих рук во время подъёма;

Шаг 5. Фиксация финальной позиции и окончание подъёма

- **Фиксация штанги:** спортсмен фиксирует штангу в финальной верхней позиции.
- **Команда судьи:** старший судья даёт команду «**Down/Опустить**» только после фиксации штанги в финальном положении.

Шаг 6. Опускание штанги

- после команды «**Down/Опустить**» спортсмен опускает штангу вниз;
- ждёт команды старшего судьи «**Rack/Стойки**».

Шаг 7. Возврат штанги на стойки

- после команды «**Rack/Стойки**» спортсмен:
 - возвращает штангу на стойки;
 - либо делает видимую попытку (один шаг к стойкам);

- после этого может просить ассистентов помочь в возврате штанги.

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Попытка не будет зачтена, если спортсмен:

- опустит штангу вниз до достижения финальной верхней позиции (до команды «Down/Опустить»);
- нарушит правила принятия стартовой позиции;
- сделает шаги назад или вперёд;
- коснётся грифом живота, груди или пояса;
- неравномерное сгибание рук в локтевых суставах;
- опустит штангу на стойки/помост без контроля обеими руками (выпустит штангу из рук);
- не выполнит сигналы центрального судьи (начало/окончание упражнения);

рушит любые другие требования регламента.

10. Многоповторный бицепс и Русский бицепс.

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Спортсмен стоит лицом к судье
 - Штанга горизонтально на уровне бёдер
 - Ладони направлены вперёд или друг на друга
 - Ноги на одной линии, колени и руки выпрямлены

Виды упражнений

- **Русский бицепс:**
 - Мужчины: вес штанга 50 кг
 - Женщины: вес штанга 30 кг
 - Весовые категории не учитываются
- **Многоповторный бицепс:**
 - Вес = половина собственного веса (округлённо в большую сторону, кратно 2,5 кг)
 - Выполняется у специальной стенки для строгого подъема штанги на бицепс

Требования к снаряду

- **Обязательное условие:** использование официального EZ-грифа МАСС
- **Разрешённые хваты:** любые, кроме хвата с параллельным направлением ладоней вверх

Порядок выполнения

- **Подход:** только один
- **Сигналы:**
 - Снятие штанги → команда «**Start/Старт**»
 - Только одна команда для начала

Шаг 2. Техника выполнения:

- Сгибание рук до полного сгиба локтей
- Штанга до уровня подбородка/горла
- Колени прямые, плечи расправлены

Особенности выполнения

- **Разрешается:**
 - Отдых в нижней точке без ограничений
 - Повторение после фиксации счёта
- **Цель:** максимальное количество повторений

Временные рамки

- **Выступление:**
 - Вызов секретарём
 - Начало в течение 1 минуты

Определение победителей

- **Русский бицепс:**
 - Коэффициент «Атлетизма» = $(\text{вес штанги} \times \text{повторения}) \div \text{собственный вес}$
- **Многоповторный бицепс:**
 - Коэффициент «МАСС многоповторный» = $(\text{вес штанги} \times \text{повторения}) \times \text{коэффициент из таблицы}$

Система оценки

- **Счёт судьи** = засчитанная попытка
- **Команда судьи** вместо счёта = ошибка в выполнении

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

- Начало до команды «**Start/Старт**»
- Движение штанги вниз до верхней позиции
- Сгибание коленей
- Неполное разгибание локтей

- Отрыв от стенки лопаток или таза в многоповторном бицепсе
- Три ошибки подряд

11. Народный жим и Русский жим.

Виды упражнений и весовые категории

Народный жим:

- Вес штанги = собственный вес спортсмена (или его половина)
- Округление в большую сторону до кратного 2,5 кг

Русский жим:

- Мужские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг, 150 кг
- Женские номинации: 35 кг, 55 кг, 75 кг, 100 кг
- Юноши/девушки до 13 лет: 20 кг, 35 кг
- Каждый организатор вправе добавлять и/или убирать номинации по своему усмотрению, вся информация должна быть прописана в положении к турниру

Шаг 1. Исходное положение

- **Положение тела:**
 - Лежа на спине
 - Плечи и ягодицы касаются скамьи
 - Ноги полностью на помосте
 - Разрешено движение головой
- **Опорная поверхность:**
 - Возможность использования дисков/блоков (не более 45×45 см)
 - Полное касание поверхности
- **Количество ассистентов:** 2-4 человека
- **Спортсмен может попросить ассистента подать штангу**
 - Обязательный уход ассистента после подачи
 - Запрещено закрывать обзор судье

Технические требования

- **Ширина хвата:** не более 81 см
- **Обратный хват:** разрешен только в Русском жиме СТАНДАРТ
- **Количество подходов:** один

Шаг 2. Порядок выполнения

- **Сигналы судьи:**

- «**Start/Старт**» после съема штанги со стоек
- Ограничение времени (5 минут только для Русского жима СТАНДАРТ)
- **Техника выполнения:**
 - Касание грифом туловища
 - Полное выпрямление рук

Система оценки

- Счет судьи = засчитанная попытка
- Команда судьи вместо счета = ошибка
- Пауза в верхней точке разрешена
- Перекос штанги не является ошибкой

Определение победителей

Русский жим:

- Коэффициент Атлетизма = (вес штанги × повторения) ÷ собственный вес

Народный жим:

- В категориях: по количеству повторений
- Абсолютный зачёт: Коэффициент «МАСС многоповторный» = (вес штанги × повторения) × коэффициент из таблицы

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные ошибки:

- Начало до команды «**Start/Старт**»
- Нет касания груди
- Неполное выпрямление локтей
- Отрыв таза
- Касание скамьи ногами
- Использование стоек для облегчения жима

Дополнительные условия:

- Три ошибки подряд = завершение подхода
- Касание штанги ассистентами
- Нарушение ширины хвата.

12. Военный жим.

Размещение оборудования

- **Положение скамьи:** должна размещаться на помосте изголовьем к старшему судье

Шаг 1. Исходное положение спортсмена

- **Положение тела:**
 - Лежа на спине
 - Плечи и ягодицы касаются скамьи
 - Ноги подняты вверх в висе
 - Колени согнуты и скрещены

Требования к положению ног

- **Основные правила:**
 - Запрещено касание скамьи обувью
 - При потере положения — команда «**Legs/Ноги**»
 - Повторение может быть не засчитано

Количество ассистентов: 2-6 человек

- **Спортсмен может попросить ассистента подать штангу**
 - Обязательный уход ассистента с помоста после подачи штанги
 - Запрещено закрывать обзор судье

Технические требования

- **Ширина хвата:** не более 81 см
- **Маркировка грифа:** наличие круговых насечек или ленты
- **Предупреждение судьи:** при нестандартном хвате

Шаг 2. Порядок выполнения

- **Первая команда:** «**Старт/Start**» после съема
- **Вторая команда:** «**Press/Жим**» после остановки на груди
- **Финальная команда:** «**Rack/Стойки**»

Техника выполнения

- **Основные элементы:**
 - Опускание штанги на грудь/живот
 - Видимая остановка на груди/животе
 - Выжим штанги вверх
 - Фиксация локтей
- **Разрешается:**
 - Небольшая остановка при подъеме без движения вниз
 - Движение головой

- Отрыв головы от скамьи
- **Допускается:**
- Незначительный перекося
- Обязательное одновременное включение локтей в верхней фазе

Медицинские требования

- **Особые условия:**
- При травмах локтей необходима справка
- Информирование судьи о медицинских ограничениях

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Отбив штанги от груди
- Неравномерное выпрямление обеих рук
- Отсутствие движения после команды «**Press/Жим**»
- Касание стоек для облегчения жима
- Контакт ног со скамьей/полом
- Касание штанги ассистентами
- Нарушение обзора судьи ассистентом
- Персональный ассистент не покинул помост

13. Военный жим многоповторный.

- **Расчет веса штанги:**
- Вес штанги равен собственному весу или его половине
- Округление в большую сторону до кратного 2,5 кг

Шаг 1. Исходное положение

- **Положение тела:**
- Лежа на спине
- Плечи и ягодицы касаются скамьи
- Ноги подняты вверх в висе
- Колени согнуты и скрещены

Требования к положению ног

- **Основные правила:**

- Запрет на касание скамьи обувью
- При потере положения — команда «**Legs/Ноги**»
- Повторение может быть не засчитано
- **Количество ассистентов:** 2-4 человека
- Спортсмен может попросить ассистента подать штангу
- Подача на выпрямленные руки
- Обязательный уход ассистента после съема

Технические требования

- **Ширина хвата:** не более 81 см
- **Запрещенные виды хвата:**
 - Обратный хват
 - Открытый хват
- **Маркировка грифа:** наличие круговых насечек или ленты

Шаг 2. Порядок выполнения

- **Команда:** «**Start/Старт**» после съема штанги со стоек
- **Техника выполнения:**
 - Опускание штанги до касания туловища
 - Выжим до выпрямления рук
 - Непрерывный счет повторений

Разрешено

- Движение головой
- Отрыв головы от скамьи
- Пауза в верхней точке
- Перекос штанги (не является ошибкой)

Система подсчета

- Счет судьи = засчитанная попытка
- Команда судьи вместо счета = ошибка
- Три ошибки подряд = завершение подхода
- При изменении ширины хвата — команда «**Stop/Стоп**»

Система оценки

- **Определение победителей:**
 - **В весовых категориях:** по количеству повторений

- **В абсолютном зачёте:** Коэффициент «МАСС многоповторный» = (вес штанги × повторения) × коэффициент из таблицы

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Начало до команды «Start/Старт»
- Отсутствие касания туловища
- Неполное выпрямление локтей
- Касание скамьи ногами
- Касание стоек для облегчения жима
- Касание штанги ассистентами
- Нарушение обзора судьи ассистентом

14. Народная становая тяга и Русская становая тяга.

Расчет веса штанги

Народная становая тяга:

- Мужчины: вес = собственный вес × 1.5 (округление в большую сторону до кратного 2,5 кг)
- Женщины: вес = собственный вес (округление в большую сторону до кратного 2,5 кг)

Русская становая тяга:

- Мужские номинации: 100 кг, 150 кг, 200 кг, 250 кг
- Женские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг, 150 кг

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение штанги:** горизонтально перед спортсменом
- **Хват:** произвольный

Технические требования

- **Требования к кистям:**
 - Запрет на использование пластырей
 - Запрет на бинты и повязки

Шаг 2. Порядок выполнения

- **Подготовка:**
 - Помощь двух ассистентов для фиксации штанги
 - Один подход

- **Сигналы судьи:**
 - «Start/Старт» после принятия стартового положения
 - Дается только одна команда

Техника выполнения

- **Основные элементы:**
 - Подъем до вертикального положения
 - Полное выпрямление коленей
 - Вертикальная позиция тела
- **Временные рамки:**
 - Мгновенное касание пола
 - Пауза в верхней точке ≤ 5 секунд
- **Допускаются:**
 - Кистевые лямки
 - Перекос штанги
 - Двойное движение
 - Отбив штанги от пола

Определение победителей

Русская тяга:

- Коэффициент Атлетизма = (вес штанги $\times$ повторения) $\div$ собственный вес

Народная тяга:

- Победа по количеству повторений
- Абсолютное первенство не учитывается

Система оценки

- Счет судьи = засчитанная попытка
- Команда судьи вместо счета = ошибка

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные ошибки:

- Начало до команды «Start/Старт»
- Неполное отведение плеч
- Неполное выпрямление спины
- Неполное выпрямление коленей
- Поддержка бедрами при подъеме
- Одностороннее касание пола дисками

- Касание штанги ассистентами

15. Лог-лифт. Подъем бревна.

Временные рамки и попытки

- **Время на подход:** 60 секунд с момента вызова
- **Количество попыток:** 4 попытки
 - Первые три — в зачёт
 - Четвёртая — только для рекордов и нормативов

Критерии зачётной попытки

- **Фиксация снаряда:**
 - Над головой на вытянутых руках
 - Длительность фиксации — 1 секунда
 - Стопы на одной фронтальной линии
- **Требования к положению:**
 - Полное выпрямление локтей
 - Полное выпрямление коленей
 - Способ подъёма не учитывается

Количество ассистентов: 2-6 человек

- **Помощь разрешена:**
 - В приведении снаряда в исходное положение

Шаг 1. Порядок выполнения

- **Подготовка к старту:**
 - Принятие исходного положения
 - Сообщение о готовности (кивок или «Готов/Ready»)
 - Команда судьи «Start/Старт»

Шаг 2. Завершение попытки

- Опускание только по команде «Down/Опустить»
- Контроль снаряда обеими руками

Дополнительные условия

- **Особые случаи:**
 - Возможность дополнительной попытки при:
 - Ошибке ассистента
 - Ошибке секретаря

- Судейской ошибке
- **Бросок снаряда:**
 - Одно предупреждение за неконтролируемый бросок
 - Два предупреждения – дисквалификация

Исключения:

- Травма спортсмена
- Потеря равновесия
- Другие объективные причины

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные ошибки:

- Несоблюдение команд судьи
- Неполное выпрямление суставов
- Отсутствие фиксации снаряда
- Стопы не на одной линии при фиксации снаряда
- Неконтролируемый бросок снаряда

16. Лог-лифт. Многоповторный.

Временные рамки

- **Общее время:** 60 секунд на выполнение подхода
- **Подготовка:** 30 секунд на выход и принятие исходного положения
- **Попытки:** только одна основная попытка
- **Виды упражнений:**
 - Мужчины: вес снаряда 80 кг
 - Женщины: вес снаряда 30 кг
 - Весовые категории не учитываются

Шаг 1. Порядок начала упражнения

- **Подготовка к старту:**
 - Принятие исходного положения
 - Сообщение о готовности (кивок или «Готов/Ready»)
 - Команда судьи «Start/Старт»
 - Начало отсчёта времени

Технические требования

- **Критерии зачётной попытки:**

- Фиксация снаряда над головой
- Вытянутые вверх руки
- Длительность фиксации — 1 секунда
- Стопы на одной линии
- Способ подъёма не учитывается

Количество ассистентов: 2-6 человек

Разрешённая помощь:

Помощь в приведении снаряда в исходное положение

Правила выполнения

- **Запрещённые действия:**

- Выполнение в отбив
- Использование амортизации покрытия
- Сильный отбив от подставок

- **Обязательные условия:**

- Касание снарядом подставок после каждого повторения
- Контроль снаряда при опускании

Сигналы судьи

- «Start/Старт» — начало выполнения
- «Down/Опустить» — команда на опускание снаряда
- «Time/Время» — сигнал к прекращению выполнения

- **За бросок снаряда:**

- Одно предупреждение за неконтролируемый бросок
- Два предупреждения — отстранение от турнира

- **Исключения:**

- Травма спортсмена
- Потеря равновесия
- Другие объективные причины

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные ошибки:

- Несоблюдение команд судьи
- Неполное выпрямление суставов
- Отсутствие фиксации снаряда
- Стопы не на одной линии при фиксации снаряда

- Неконтролируемый бросок снаряда
- Отсутствие касания подставок
- Касание снаряда ассистентами

17. Армлифтинг.

A. Rolling Thunder (Роллинг тандер).

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение снаряда:** вертикально между ног
- **Направление подъёма:** вверх любой рукой до вертикального положения

Требования к стойке

- **Ширина постановки ног:**
 - Расстояние между внутренними краями пяток ≤ 80 см
 - Маркировка на помосте (две продольные полосы)
- **Положение рук:**
 - Свободная рука не должна касаться другой руки
 - Свободная рука не должна касаться тела

Шаг 2. Сигналы судьи

- **Начало упражнения:** поднятая рука судьи
- **Завершение упражнения:**
 - Движение руки вниз
 - Команда «Down/Опустить»

Техника выполнения

- **Основные требования:**
 - Полное выпрямление коленей
 - Вертикальное положение тела
 - Контроль снаряда при опускании
- **Запрещённые действия:**
 - Отклонение туловища назад
 - Потеря контроля над снарядом

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Поддержка снаряда бёдрами
- Неполное выпрямление коленей
- Касание неподвижных частей снаряда
- Касание свободной рукой частей тела

Б. Apollon's Axle (Аполлон Аксель).

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение снаряда:** горизонтально перед спортсменом
- **Хват:** прямой хват обязателен

Техника выполнения

- **Варианты выполнения:**
 - Классический вариант тяги
 - Стилль «сумо»
- **Основные элементы подъёма:**
 - Подъём до вертикального положения
 - Допускаются остановки в движении
 - Запрещено движение снаряда вниз

Шаг 2. Сигналы судьи

- **Начало упражнения:** поднятая рука судьи
- **Завершение упражнения:**
 - Видимое движение руки вниз
 - Команда «Down/Опустить»

Шаг 3. Финальное положение

- **Требования к позиции:**
 - Полное выпрямление коленей
 - Расправленные плечи
 - Вертикальное положение тела
 - Полностью выпрямленные ноги
 - Неподвижные стопы

Порядок фиксации результата

- **Условия подтверждения:**
 - Снаряд зафиксирован неподвижно
 - Спортсмен в конечной позиции
 - Только после этого даётся команда на опускание «**Down/Опустить**»

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Движение снаряда вниз до финального положения
- Нарушение вертикального положения
- Поддержка снаряда бёдрами
- Опускание без команды судьи
- Неконтролируемое опускание снаряда
- Касание снаряда ассистентами

V. Hub (ХАБ).

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение снаряда:** вертикально между ног
- **Направление подъёма:** вверх любой рукой до вертикального положения

Требования к стойке

- **Ширина постановки ног:**
 - Расстояние между внутренними краями пяток ≤ 80 см
 - Маркировка на помосте (две продольные полосы)
- **Положение рук:**
 - Свободная рука не должна касаться другой руки
 - Свободная рука не должна касаться тела

Шаг 2. Сигналы судьи

- **Начало упражнения:** поднятая рука судьи
- **Завершение упражнения:**
 - Движение руки вниз
 - Команда «**Down/Опустить**»

Техника выполнения

- **Основные требования:**
 - Полное выпрямление коленей
 - Вертикальное положение тела
 - Контроль снаряда при опускании
- **Запрещённые действия:**
 - Отклонение туловища назад
 - Потеря контроля над снарядом

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Поддержка снаряда бёдрами
- Неполное выпрямление коленей
- Касание неподвижных частей снаряда

Касание свободной рукой частей тела

Г. Excalibur (Экскалибур).

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение снаряда:** вертикально между ног
- **Направление подъёма:** вверх любой рукой до вертикального положения

Требования к стойке

- **Ширина постановки ног:**
 - Расстояние между внутренними краями пяток ≤ 80 см
 - Маркировка на помосте (две продольные полосы)
- **Положение рук:**
 - Свободная рука не должна касаться другой руки
 - Свободная рука не должна касаться тела

Шаг 2. Сигналы судьи

- **Начало упражнения:** поднятая рука судьи
- **Завершение упражнения:**
 - Движение руки вниз
 - Команда «Down/Опустить»

Техника выполнения

- **Основные требования:**
 - Полное выпрямление коленей
 - Вертикальное положение тела
 - Контроль снаряда при опускании
- **Запрещённые действия:**
 - Отклонение туловища назад
 - Потеря контроля над снарядом

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Поддержка снаряда бёдрами
- Неполное выпрямление коленей
- Касание неподвижных частей снаряда
- Касание свободной рукой частей тела

Д. Two handed pinch grip block (Двуручный щипковый блок).

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение снаряда:** вертикально между ног
- **Хват:** щипковый хват двумя руками
- **Направление подъёма:** вверх до вертикального положения

Требования к стойке

- **Ширина постановки ног:**
 - Расстояние между внутренними краями пяток ≤ 80 см
 - Маркировка на помосте (две продольные полосы)

Шаг 2. Сигналы судьи

- **Начало упражнения:** поднятая рука судьи
- **Завершение упражнения:**
 - Движение руки вниз
 - Команда «Down/Опустить»

Техника выполнения

- **Основные требования:**

- Полное выпрямление коленей
- Вертикальное положение тела
- Контроль снаряда при опускании
- Фиксация стоп в одном положении
- **Запрещённые действия:**
- Отклонение туловища назад
- Потеря контроля над снарядом

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Любое движение стоп
- Неконтролируемое опускание снаряда
- Поддержка снаряда бёдрами
- Упор снаряда в любую часть тела

E. Silver Bullet (Серебряная пуля).

Шаг 1. Подготовка снаряда

- **Комплектация снаряда:**
- Груз массой 2,5 кг крепится к снаряду
- «Серебряная пуля» вставляется в эспандер
- Вставка не глубже верхнего края риски посередине пули

Шаг 1. Исходное положение

- **Положение руки:**
- Горизонтальное положение руки
- Все пять пальцев сжимают эспандер
- **Положение пули:**
- Вертикальное положение
- Запрещено касание пули ладонью или пальцами

Шаг 2. Порядок выполнения

- **Старт упражнения:**
- Правильное положение пули в эспандере
- Судья включает секундомер

- **Попытки:**

- Разрешается одна основная попытка
- При неудачной первой попытке — вторая попытка
- Время останавливается при падении пули

Критерии выполнения

- **Основные требования:**

- Надежная фиксация пули в эспандере
- Вертикальное положение пули
- Горизонтальное положение руки
- Постоянный захват эспандера всеми пальцами

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Неправильная фиксация пули в эспандере
- Нарушение вертикального положения пули
- Нарушение горизонтального положения руки
- Касание пули ладонью или пальцами
- Соскальзывание любого пальца с рукоятки эспандера
- Касание снаряда ассистентами

Ж. Saxon Bar (Саксон Бар) тяга.

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:** лицом к судье
- **Расположение снаряда:** горизонтально перед спортсменом
- **Хват:** прямой хват обязателен

Техника выполнения

- **Варианты выполнения:**

- Классический вариант тяги
- Стил «сумо»

- **Основные элементы подъёма:**

- Подъём до вертикального положения
- Допускаются остановки в движении
- Запрещено движение снаряда вниз

Шаг 2. Сигналы судьи

- **Начало упражнения:** поднятая рука судьи
- **Завершение упражнения:**
 - Видимое движение руки вниз
 - Команда «**Down/Опустить**»

Шаг 3. Финальное положение

- **Требования к позиции:**
 - Полное выпрямление коленей
 - Расправленные плечи
 - Вертикальное положение тела
 - Отведённые назад плечи
 - Полностью выпрямленные бёдра
 - Неподвижные стопы

Порядок фиксации результата

- **Условия подтверждения:**
 - Снаряд зафиксирован неподвижно
 - Спортсмен в конечной позиции
 - Только после этого даётся команда на опускание «**Down/Опустить**»

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Движение снаряда вниз до финального положения
- Нарушение вертикального положения
- Поддержка снаряда бёдрами
- Опускание без команды судьи
- Неконтролируемое опускание снаряда
- Касание снаряда ассистентами

3. Толчок снаряда Saxon Bar (Саксон Бар)

Снаряд. «Saxon Bar» с сечением 80×100 мм. Марка и модель грифа, указываются организаторами в положении о турнире.

Исходное положение. Гриф на помосте, атлет стоит лицом к передней кромке, берет гриф прямым хватом. До команды судьи любые движения запрещены. Командой является поднятая вверх рука центрального судьи.

Выполнение. Толчок Саксон Бар включает:

- подъем грифа с помоста на грудь (разрешены толчковая и рывковая техники);
- фиксацию на груди;
- подъем над головой до полного выпрямления рук;
- фиксация сверху до команды судьи **Down/Опустить**;
- **контролируемое опускание** (допустимо касание живота/бедер) и постановка на помост — **бросание запрещено.**

Ключевые ограничения. До фиксации на груди снаряд не должен касаться тела (кроме зоны хвата).

Запрещены шаги/прыжки при фиксации над головой, потеря контроля над грифом, использование дополнительной опоры.

Судейство. Попытка засчитывается при соблюдении техники и четкой фиксации.

Не засчитывается при касании тела до груди, бросании, отсутствии фиксации, нарушении хвата или выходе за границы помоста.

Подходы. 3 попытки, вес можно увеличивать или оставлять прежним. Время на подход — 60 секунд с момента вызова. Неограниченное количество попыток за установленное время.

II. Силовая тяга одной рукой

Описание упражнения

Суть упражнения:

- Подъем и фиксация максимального веса за вращающуюся ручку
- Ручка диаметром 25-27 мм свободно вращается
- Создаёт дополнительную нагрузку на:
 - Кисти
 - Пальцы
 - Мышцы предплечий

Требования к снаряду

Технические характеристики:

- Тип: блочная одинарная ручка с рукояткой «закрытая дельта»
- Материал: хромированный металл
- Диаметр ручки: 25-27 мм
- Длина и ширина: 13-18 см
- Высота вертикальной стойки: 30 см
- Максимальная высота снаряда: 50 см

Шаг 1. Правила выполнения

Пошаговая инструкция:

- Спортсмен становится лицом к судье
- Снаряд располагается вертикально между ног
- Подъём выполняется любой рукой до полного выпрямления
- Хват только закрытый (большой палец противопоставлен)
- Ноги должны быть полностью выпрямлены

Технические требования

Позиционные требования:

- Расстояние между пятками: не более 80 см
- Свободная рука не должна касаться тела
- Возможность использования плинтов (5-10 см) при необходимости для достижения нужной высоты

Шаг 2. Сигналы судьи

Система команд:

- Начало подъёма: поднятая рука судьи
- Окончание подъёма: движение руки вниз и команда «**Down/Опустить**»

Требования к технике

Обязательные условия:

- Полное выпрямление коленей
- Вертикальное положение тела
- Запрещено отклонение назад
- Снаряд не должен касаться ног
- Контроль движения снаряда

Важные примечания

Особые условия:

- Вес рукоятки учитывается в общем весе снаряда
- Движение снаряда вниз во время попытки запрещено
- Остановка движения допускается
- Все действия должны выполняться под контролем судьи

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Несоблюдение команд судьи
- Поддержка снаряда бёдрами
- Неполное выпрямление коленей
- Касание неподвижных частей снаряда
- Касание свободной рукой частей тела
- Выполнение упражнения хватом в замок

Общие правила Армлифтинга.

1. Требования к экипировке

- **Стандарт экипировки:** соответствует Безэкипировочному дивизиону
- **Запрещено использование:** экипировки, не соответствующей правилам

2. Система подходов

- **Базовое количество:** 3 подхода на каждое упражнение
- **Рекордная попытка:** предоставляется дополнительный (четвертый) подход при попытке установления рекорда

18. Стритлифтинг.

А. Подтягивания силовые.

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Спортсмен висит на турнике
 - Руки полностью выпрямлены
 - **Разрешённый хват:** верхний или обратный
 - **Разрешённый захват:** закрытый или открытый
 - Разнохват запрещён
- **Помощь ассистентов:**
 - Разрешается помощь при навешивании веса
 - Запрещается помощь во время выполнения

Шаг 2. Выполнение упражнения

- **Подготовка:**
 - Команда «**Get ready/Приготовиться**»
 - Занятие стартовой позиции (смотрите пункт 18.1 изображение А,Б)

- **Начало выполнения:**
 - Команда «**Start/Старт**»
 - Начало движения вверх
- **Завершение:**
 - Команда «**Down/Опустить**»
 - Возвращение в исходное положение

Техника выполнения

- **Основные требования:**
 - Полное выпрямление рук в нижней точке
 - Движение вверх до касания подбородком турника
 - Равномерное сгибание рук
 - Контроль движения

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Неодновременное сгибание рук в нижней точке
- Касание ассистентами спортсмена или отягощения
- Использование раскачивания (рывков)
- Подтягивание ног во время выполнения
- Несоблюдение команд судьи

Б. Отжимания силовые.

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Вертикальный упор на брусьях
 - **Разрешённый хват:** Любой (кроме разнохвата)
 - Ассистенты могут помочь с навешиванием веса

Шаг 2. Выполнение упражнения

- **Подготовка:**
 - Команда «**Get ready/Приготовиться**»
 - Занятие стартовой позиции (смотрите пункт 18.2 изображение А,Б)
- **Начало выполнения:**
 - Команда «**Start/Старт**»

- Начало движения вниз
- **Завершение:**
- Команда «Up/Вверх» — начало подъёма
- Команда «Stop/Завершить» — окончание попытки

Техника выполнения

- **Основные требования:**
- Движение вниз до параллели плечевой кости с брусками
- Синхронное опускание тазобедренного сустава с руками
- Корпус перпендикулярен полу
- Сохранение ровной линии тела
- Возможность скрещивания ног для удобства
- **Запрещённые действия:**
- Отведение таза назад/вперёд
- Поджимание ног к корпусу

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Использование рывков и раскачек
- Неодновременное выпрямление рук
- Отведение таза назад или вперёд
- Касание ассистентами спортсмена или отягощения
- Несоблюдение команд судьи

В. Подтягивания многоповторные.

Расчёт дополнительного веса

- **Для мужчин:** 1/3 от собственного веса
- **Для женщин:** 1/15 от собственного веса
- **Категории:** Юноши, Юниоры, Открытая
- **Особые условия:** для ветеранов — см. приложение №2 в конце технических правил

Правила взвешивания

- **Округление веса:** в большую сторону
- **Кратность:** до числа, кратного 1,25 кг
- **Вариант без веса:** Стритлифтинг без отягощения так же является многоповторным

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Вис на выпрямленных руках
 - **Разрешённый хват:** верхний или обратный
 - **Разрешённый захват:** закрытый или открытый
 - Разнохват запрещён
- **Помощь ассистентов:**
 - Разрешается помощь при навешивании веса
 - Запрещается помощь во время выполнения

Шаг 2. Выполнение упражнения

- **Подготовка:**
 - Команда «**Get ready/Приготовиться**»
 - Занятие стартовой позиции (смотрите пункт 18.1 изображение А,Б)
- **Начало выполнения:**
 - Команда «**Start/Старт**»
 - Начало первого движения вверх

Техника выполнения

- **Основные требования:**
 - Движение вверх до касания подбородком турника
 - Полное выпрямление рук в нижней точке
 - Равномерное сгибание рук
 - Непрерывное выполнение повторений
- **Порядок счёта:**
 - Судья ведёт вслух счёт повторений
 - При незасчитанном повторении — повтор предыдущего счёта

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Использование рывков и раскачек
- Перехватывание во время выполнения
- Вис на одной руке
- Неодновременное сгибание рук
- Подтягивание ног во время выполнения
- Пребывание в нижней точке более 3 секунд

- Касание ассистентами спортсмена или отягощения
- 3 ошибки подряд остановка выполнения

Г. Отжимания многоповторные.

Расчёт дополнительного веса

- Для мужчин: 1/2 от собственного веса
- Для женщин: 1/10 от собственного веса
- Категории: Юноши, Юниоры, Открытая
- Особые условия: для ветеранов — см. приложение №2 в конце технических правил

Правила взвешивания

- Округление веса: в большую сторону
- Кратность: до числа, кратного 1,25 кг
- Вариант без веса: Стритлифтинг без отягощения так же является многоповторным

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Вертикальный упор на брусьях
 - Любой хват (кроме разнохвата)
 - Ассистенты могут помочь с навешиванием веса

Шаг 2. Выполнение упражнения

- **Подготовка:**
 - Команда «Get ready/Приготовиться»
 - Занятие стартовой позиции (смотрите пункт 18.2 изображение А,Б)
- **Начало выполнения:**
 - Команда «Start/Старт»
 - Начало первого движения вниз

Техника выполнения

- **Основные требования:**
 - Движение вниз до параллели плечевой кости с брусьями
 - Синхронное опускание тазобедренного сустава с руками
 - Корпус перпендикулярен полу
 - Акцентированная пауза минимум 0,5 секунды
 - Сохранение ровной линии тела

- **Запрещённые действия:**
 - Отведение таза назад/вперёд
 - Поджимание ног к корпусу

Порядок выполнения

- **Повторения:**
 - Выполнение до полного отказа
 - После первой команды — последующие повторения без дополнительных сигналов
 - Остановка при 3 ошибках подряд

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Пребывание в верхней точке более 3 секунд
- Использование рывков и раскачек
- Отведение таза назад или вперёд
- Неодновременное выпрямление рук
- Касание ассистентами спортсмена или отягощения

Общие правила выполнения упражнений Стритлифтинга

1. Требования к экипировке

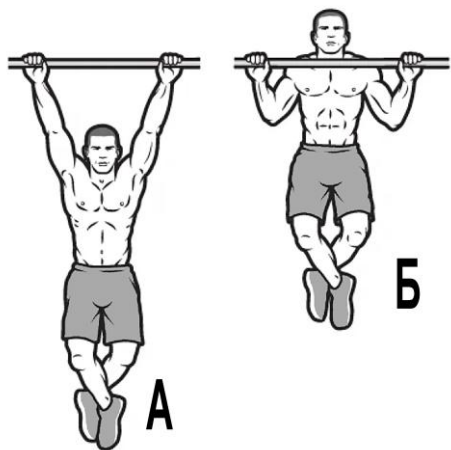
- **Крепление веса:**
 - Использование цепи с карабином
 - Стандартизированный способ крепления дисков
- **Экипировка спортсмена:**
 - Каждый спортсмен может использовать собственный пояс
 - В соответствии с требованиям безопасности

2. Система взвешивания

- **Учёт веса:**
 - Вес пояса не включается в общий результат
 - Вес цепи и карабина не учитывается

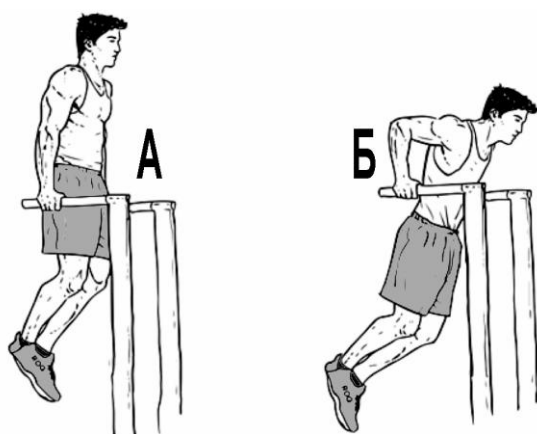
18.1. Подтягивания на перекладине.

Картинка «А» стартовая позиция. Картинка «Б» верхняя позиция.



18.2. Отжимания на брусьях.

Картинка «А» стартовая позиция. Картинка «Б» нижняя позиция.



19. HIP TRUST. Ягодичный мостик.

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Спина плотно прижата к валику/спинке скамьи
 - Стопы полностью на платформе
 - Ягодицы контактируют с платформой
 - Формирование устойчивого сидячего положения
- **Размещение веса:**
 - Ассистенты размещают штангу на бедрах
 - Спортсмен фиксирует надежным хватом

Шаг 2. Стартовая позиция

- **Основные требования:**
 - Спина на валике/скамье
 - Стопы на платформе
 - Корпус в области тазобедренных суставов упирается в гриф

- Диски штанги касаются помоста

Шаг 3. Выполнение упражнения

- **Начало выполнения:**
 - Поднятие руки судьи
 - Команда «**Start/Старт**»
- **Завершение:**
 - Команда «**Down/Опустить**»
 - Возвращение в начальную позицию

Техника выполнения

- **Основные элементы:**
 - Подъем штанги до полного выпрямления корпуса
 - Горизонтальное положение от колен до плеч
 - Неподвижность стоп
 - Стабильность положения спины
- **Запрещенные действия:**
 - Отрыв стоп от платформы
 - Перемещение спины по валику/скамье
 - Двойное движение при подъеме

Фиксация результата

- **Критерии зачета:**
 - Полное горизонтальное положение
 - Стабильность позиции
 - Соблюдение команд судьи

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Двойное движение при подъеме
- Неполное горизонтальное положение
- Отрыв стоп от платформы
- Перемещение спины по валику/скамье
- Начало опускания до команды судьи «**Down/Опустить**»

20. HIP TRUST Многоповторный.

Шаг 1. Расчёт веса и подготовка

- **Расчёт отягощения:**

- Вес равен $1,5 \times$ собственный вес спортсмена
- Округление до ближайших 2,5 кг в большую сторону

- **Исходное положение:**

- Спина прижата к валику-опоре или спинке скамьи
- Стопы полностью на платформе
- Ягодицы на поверхности платформы
- Формирование устойчивого сидячего положения

Шаг 2. Размещение веса

- **Подготовка к подъёму:**

- Ассистенты размещают штангу на бёдрах
- Спортсмен фиксирует надёжный хват
- Занятие стартовой позиции

Шаг 3. Стартовая позиция

- **Основные требования:**

- Плотный контакт спины с опорой
- Полное касание стоп платформы
- Корпус упирается в гриф в области тазобедренных суставов
- Диски штанги касаются помоста

Шаг 4. Выполнение упражнения

- **Начало выполнения:**

- Поднятие руки судьи
- Команда «Start/Старт»
- Только одна команда даётся для начала выполнения упражнения

Техника выполнения

- **Основные элементы:**

- Подъём до полного выпрямления корпуса
- Горизонтальное положение от колен до плеч
- Пауза 0,5 секунды в верхней точке (видимая остановка)
- Неподвижность стоп
- обязательное касание дисками помоста (допускается как одновременное, так и поочерёдное касание)

- Стабильность положения спины
- **Запрещённые действия:**
- Отрыв стоп от платформы
- Перемещение спины по валику/скамье
- Опускание штанги более чем на 5 секунд

Система подсчёта

- **Контроль выполнения:**
- Судья объявляет номер каждого засчитанного повторения
- Повторение счёта означает ошибку
- Команда судьи вместо счёта указывает на нарушение

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Основные нарушения:

- Начало упражнения до команды судьи
- Отрыв стоп от платформы
- Перемещение спины по валику/скамье
- Отсутствие полного выпрямления корпуса
- Превышение 5-секундной паузы при касании помоста
- Отсутствие касания дисками помоста
- Отпускание грифа

21. АРМРЕСТЛЕРСКИЙ НАЖИМ (АРМЖИМРЕСТЛИНГ)

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
- Спортсмен стоит за столом
- Локоть установлен на специальной подушке
- Одна рука на рукояти блока
- Вторая рука на боковой рукояти стола
- Кисть находится в прямом положении
- Плечи расположены параллельно столу
- **Разрешённые действия:**
- Подтягивание блока двумя руками (только для занятия стартовой позиции)
- Нажим выполняется исключительно одной рукой

Проверка позиции

- **Контроль судьи:**
 - Проверка правильности положения спортсмена
 - Оценка устойчивости позиции
 - Убеждение в соблюдении всех требований

Шаг 2. Начало выполнения

- **Сигналы:**
 - Команда судьи «Start/СТАРТ!»
 - Начало движения после получения команды
- **Техника выполнения:**
 - Доведение руки с рукоятью до бокового валика стола
 - Разрешён толчок ногами от опоры стола

Система попыток

- **Количество попыток:**
 - Базовые: 3 попытки
 - Дополнительная 4-я попытка (при условии рекордной попытки в соответствии регламенту)

Формат турнира

- **Основные положения:**
 - Проведение турнира по системе двоеборья (сумма результатов левой и правой рук)
 - Возможность отдельного зачёта для левой и правой руки
 - Учёт особенностей левшей и правшей при распределении по дивизионам

Классификация участников

- **Категории участников:**
 - Весовые категории (согласно правилам МАСС)
 - Возрастные категории (согласно правилам МАСС)
 - Абсолютное первенство (определяется по коэффициенту МАСС)

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Попытка не засчитывается при:

- Сходе локтя с подушки
- Отрыве локтя от подушки
- Двойном движении

- Соприкосновении или давлении плечом на рукоять/кисть
- Потере контакта второй руки с боковой рукоятью

22. Парная становая тяга.

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Исходное положение:**
 - Штанга располагается горизонтально перед спортсменами
 - Спортсмены стоят лицом к главному судье на помосте
 - Хват штанги — произвольный
- **Требования к экипировке:**
 - Запрещено использование лейкопластырей и наклеек
 - Запрещены бинты и повязки на кистях
 - Разрешены кистевые лямки
 - Кисти должны быть полностью открыты

Шаг 2. Начало выполнения

- **Стартовая фаза:**
 - Поднятие штанги вверх
 - Движение до вертикального положения
 - Допускается временная остановка
 - Запрещено движение штанги вниз

Шаг 3. Фиксация результата

- **Конечная позиция:**
 - Полное выпрямление ног в коленях
 - Вертикальное положение тела
 - Прямые спины у обоих спортсменов
 - Неподвижное положение стоп
- **Завершение попытки**
 - Видимый сигнал рукой вниз
 - Голосовая команда «**Down/Опустить**»
 - Команда даётся только после фиксации штанги

Выполнение подхода

- **Важные моменты:**

- Любое поднятие штанги считается подходом
- Преднамеренная попытка подъёма — подход
- Помощь на полу разрешена до начала упражнения

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Попытка не засчитывается при:

- Движении штанги вниз до достижения финальной позиции
- Неполном отведении плеч
- Неполном выпрямлении тела
- Неполном выпрямлении коленей
- Поддержке штанги бёдрами при подъёме
- Перемещении стоп во время выполнения
- Опускании штанги без команды судьи
- Выпускании штанги из рук при опускании
- Касании штанги ассистентами во время выполнения

23. Гиревой жим.

Выбор веса и подготовка

- **Доступные веса гирь:**
 - Для девушек: 8, 10, 12, 16, 24 кг
 - Для мужчин: 10, 12, 16, 24, 32, 40, 50 кг
- **Организационные требования:**
 - Вес гирь выбирается организатором
 - Информация о весе указывается в Положении о турнире

Шаг 1. Исходное положение

- **Позиция спортсмена:**
 - Горизонтальное положение на помосте
 - Положение ног — без ограничений
 - Гири в руках
 - Трицепсы прижаты к поверхности

Шаг 2. Начало выполнения

- **Сигналы судьи:**
 - Обратный отсчёт: 3-2-1- «Start/Старт»
 - Запуск секундомера

- Фиксация количества подъёмов

Шаг 3. Техника выполнения

- **Критерии успешного подъёма:**

- В нижней точке: трицепсы касаются пола
- В верхней точке: полное выпрямление локтей

- **Особые условия:**

- При невозможности полного распрямления локтей требуется медицинская справка
- Синхронность движений (допустимый перекос — не более 10 см)
- Разрешён отрыв головы от пола

Правила выполнения

- **Ограничения:**

- Запрещён отрыв ягодиц от поверхности
- Запрещена установка гирь на грудь для отдыха
- Время выполнения — 5 минут

Система отдыха

- **Условия отдыха:**

- Время отдыха не ограничено
- Учитывается в общем лимите времени
- Разрешён в любой фазе движения

Завершение упражнения

- **Фиксация результата:**

- Касание гирь пола завершает упражнение
- Возможно досрочное завершение
- Учитывается количество выполненных повторений

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Попытка не засчитывается при:

- Игнорировании команд судьи
- Касании гирь пола между подъёмами
- Перекосе гирь более 10 см
- Неполном выпрямлении локтей
- Отрыве ягодиц после команды «Старт»
- При трёх ошибках подряд судья даёт команду «**Stop/Стоп**» подход завершен

24. Рывок гири МАСС

Общие положения

- **Разрешенные веса гирь:**
 - Для женщин: 8, 12, 16, 24 кг
 - Для мужчин: 16, 24, 32, 40, 50 кг
- **Время выполнения:** 7 минут
- Упражнение выполняется одной рукой с последующей сменой руки

Подготовка к выполнению

- Спортсмен занимает исходное положение перед гирей
- Гиря должна находиться на специальной площадке
- Разрешается использование магнезии
- Обязательная проверка гири перед началом упражнения

Техника выполнения

Шаг 1. Исходное положение

- Стоя лицом к гире
- Ноги на ширине плеч
- Спина прямая
- Взгляд направлен вперед
- Хват сверху за дужку гири

Шаг 2. Подготовительное движение

- Небольшой подсед
- Отведение гири назад между ног
- Подготовка к рывку

Шаг 3. Выполнение рывка

- Мощное выпрямление ног
- Подъем гири вверх одним слитным движением
- Фиксация гири над головой
- Полное выпрямление руки

Шаг 4. Завершение подъема

- Гиря фиксируется над головой
- Рука полностью выпрямлена
- Корпус прямой

- Свободная рука вдоль тела

Требования к выполнению

Правильная фиксация

- Гиря удерживается одной рукой
- Рука полностью выпрямлена
- Плечо отведено
- Взгляд направлен вперед
- Ноги выпрямлены
- Стойка устойчивая

Временной регламент

- **Общее время:** 7 минут
- **Смена рук:** разрешается в любой момент (только один раз)
- **Пауза между подъемами:** не ограничена (только вверх)

Нарушения и ошибки

Не засчитанная попытка

- Касание свободной рукой тела или гири
- Потеря равновесия
- Двойное движение
- Опускание гири до полной фиксации
- Падение гири
- Нарушение временного регламента

Завершение упражнения

- По истечении 7 минут спортсмен должен поставить гирю на помост
- Результат фиксируется по количеству правильно выполненных рывков
- Разрешается помощь ассистента при завершении упражнения

Судейство

- Упражнение оценивается по общему количеству правильно выполненных рывков за 7 минут
- Решение судей является окончательным
- Все спорные моменты рассматриваются судейской коллегией

25. Нижневартовское двоеборье

Общие положения

Состав двоеборья:

- Приседания со штангой на количество повторений
- Жим лёжа на количество повторений

Весовые категории:

- Приседания:
 - Мужчины: 100 кг
 - Женщины: 60 кг
- Жим лёжа:
 - Мужчины: 100 кг
 - Женщины: 35 кг

Правила приседаний со штангой

Шаг 1. Подготовка к выполнению

- **Снятие штанги:**
 - Спортсмен снимает штангу со стоек
 - Принимает вертикальное положение
 - Держит штангу горизонтально
 - Обхватывает гриф пальцами

Шаг 2. Стартовая позиция

- **Исходное положение:**
 - Штанга на плечах
 - Правильное расположение снаряда
 - Ожидание команды судьи

Шаг 3. Начало выполнения упражнения

- **Сигналы судьи:**
 - Команда «**Start/Старт**»
 - Запуск секундомера
 - **Время выполнения: 100 секунд**

Техника выполнения

- **Основные элементы:**
 - Опускание до положения, когда тазобедренные суставы ниже коленных
 - Полное выпрямление коленей в верхней точке

- Разрешено двойное движение

Правила отдыха

- **Разрешённые действия:**

- Перемещение ног во время отдыха
- Сохранение штанги на плечах при потере равновесия

Фиксация результата

- **Система подсчёта:**

- Счет судьи = засчитанное повторение
- Команда судьи = ошибка
- Повторение счета = ошибка

Правила жима лёжа

Шаг 1. Общие требования

- **Базовые условия:**

- Использование правил «Русского жима»
- Неограниченное время выполнения
- Любой хват (кроме открытого)

Завершение упражнения

- **Финальные действия:**

- По истечении 100 секунд: команда «Стойки»
- Фиксация итогового количества повторений
- Переход к следующему упражнению

Подсчёт результатов

- **Оценка выступления:**

- Суммирование очков за оба упражнения
- Учёт всех засчитанных повторений
- Определение итогового результата

Причины, по которым попытка может быть не зачтена

Повторение не засчитывается при:

- **Приседания**

- Начало до команды «Start/Старт»
- Недосед или неполное выпрямление коленей
- Перемещение ступней во время выполнения

- **Жим лёжа**

- Начало до команды «**Start/Старт**»
- Нет касания груди
- Неполное выпрямление локтей
- Отрыв таза
- Касание скамьи ногами
- Использование стоек для облегчения жима
- Более трёх ошибок подряд

26. Общие правила выполнения всех упражнений.

Основные положения

Временные рамки подачи заявок:

- Спортсмен обязан заявить вес для следующей попытки в течение **1 минуты** после завершения текущей
- Заявка передается секретарю на помосте

Исключения из правил

Особые условия подачи заявок:

- Для следующих упражнений действует **один подход**:
 - Народный жим
 - Русский жим
 - Военный многоповторный жим
 - Народная становая тяга
 - Русская становая тяга
 - Многоповторный жим штанги стоя
 - Многоповторный бицепс
 - Русский бицепс
 - Лог-лифт многоповторный
 - Многоповторный Стритлифтинг

Правила при неудачной попытке

Автоматическое назначение веса:

- При неудачной попытке и отсутствии новой заявки в течение 1 минуты:
 - Вес следующего подхода автоматически устанавливается равным весу предыдущей попытки
 - Действует только для упражнений с несколькими подходами

Требования к началу выполнения

Временные ограничения:

- После объявления веса штанги
- Вызова спортсмена на помост
- Спортсмен должен начать подход в течение **1 минуты**
- Нарушение этого правила ведет к аннулированию попытки

V. ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Основные положения

Виды взвешивания:

- Предварительное взвешивание
- Повторное взвешивание

Обязательность правил

Сферы применения:

- Обязательно на национальных первенствах
- Обязательно на международных первенствах
- Дополнительно для региональных и внутриклубных турниров

Порядок проведения предварительного взвешивания

Временные рамки:

- Проводится в день, предшествующий дню выступления
- Точное время определяется организаторами

Процедура повторного взвешивания

Условия проведения:

- Проводится за **2 часа** до начала турнира
- Завершается за **30 минут** до старта
- Может проводиться утром в день выступления (на усмотрение организаторов)

Критерии допуска к повторному взвешиванию

Право на повторное взвешивание имеют:

- Спортсмены, чей вес меньше границ категории
- Спортсмены, чей вес превышает границы категории
- Спортсмены, которые не были на основном взвешивании

Организация процесса

Особенности проведения:

- Возможность разделения на несколько сессий
- Решение о разделении принимает оргкомитет
- Расписание публикуется заранее

Информирование участников

Способы публикации расписания:

- Официальный сайт АНО «МАСС» <https://mass-issa.ru/>
- Отдельная страница турнира
- Официальные группы турнира в социальных сетях

Важные замечания

Требования к организаторам:

- Заблаговременное информирование участников
- Четкое соблюдение установленного регламента
- Обеспечение корректного проведения взвешивания

Ответственность участников

Обязанности спортсменов:

- Своевременное прибытие на взвешивание
- Соблюдение установленных временных рамок
- Наличие необходимых документов (оригинал паспорта или второй документ)

2. Регистрация спортсменов при взвешивании.

1. Обязательные требования к регистрации

Необходимые документы:

- **Билет МАСС** — обязателен для всех участников
- **Документы, удостоверяющие личность и возраст:**
 - Паспорт
 - Водительские права
 - Свидетельство о рождении

Важные условия:

- При отсутствии билета МАСС его необходимо приобрести на взвешивания
- Срок действия билета — 1 год (или иной срок согласно Постановлениям)
- Обязательная оплата годовых взносов
- Включение в базу данных федерации МАСС

2. Информация в карточке участника

Основные данные:

- Фамилия и имя спортсмена
- Полная дата рождения
- Весовая категория
- Версия участия (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО, СОВ)
- Дивизион (с указанием типа экипировки)
- Точный вес атлета
- Веса первых попыток
- Высота стоек
- Контактные данные (email, телефон)

Дополнительная информация:

- Особые отметки (например, вызов на ДК)
- Необходимость специальных условий (подставки под ноги)
- Физические особенности
- Данные тренера
- Название команды
- Звания и титулы
- Хобби и другие примечания

3. Процедура взвешивания

Требования к процессу:

- Взвешивание проводится в обнаженном виде или в нижнем белье
- Процедуру осуществляют только представители оргкомитета или уполномоченные лица
- Строгий контроль соответствия весовым категориям

4. Организация пространства

Правила присутствия:

- В помещении взвешивания находятся:
 - Спортсмены, проходящие взвешивание
 - Представители их команд
 - Организаторы турнира
- Запрещено присутствие:
 - Представителей команд, чьи спортсмены не проходят взвешивание в данный момент
 - Посторонних лиц

5. Важные предупреждения

Последствия нарушений:

- При участии спортсменов без действительного билета МАСС (без согласия Президента АНО «МАСС»)
- Результаты турнира не признаются

6. Ответственность организаторов

Обязанности:

- Обеспечение корректного проведения процедуры взвешивания
- Контроль наличия всех необходимых документов
- Фиксация результатов взвешивания
- Ведение документации

Общие правила:

1. Результаты взвешивания

Важные условия:

- При первом взвешивании, если спортсмен укладывается в заявленную весовую категорию:
 - Результат считается окончательным
 - Повторное взвешивание не разрешается ни при каких обстоятельствах

2. Требования к одежде при взвешивании

Допускаемая одежда:

- Нижнее белье (трусы и носки)
- Для женщин: допускается ношение лифа
- Разрешено взвешивание без одежды

3. Выбор секретаря при взвешивании

Право выбора:

- Женщины-спортсмены могут попросить секретаря женского пола
- Мужчины-спортсмены могут попросить секретаря мужского пола

4. Антидопинговый контроль

Требования для версии ЛЮБИТЕЛИ:

- На прохождения допинг тестирования могут пригласить:
 - Во время взвешивания

- Сразу после выступления
- Отбор проб осуществляется официальным представителем
- Выбор спортсменов происходит по жребию

5. Процедура при равенстве результатов

Порядок действий при одинаковом весе:

- При совпадении веса и результатов у нескольких спортсменов:
 - Проводится повторное взвешивание
 - Более легкий спортсмен получает более высокое место
 - При сохранении равенства:
 - Первое место делится между спортсменами
 - Каждый получает награду
 - Следующий спортсмен занимает третье место

6. Ответственность участников

Обязательные требования:

- Соблюдение правил одежды при взвешивании
- Готовность к антидопинговому контролю в версии «Любители»
- Соблюдение процедур при равенстве результатов

7. Контроль процесса

Обязанности организаторов:

- Обеспечение корректного проведения взвешивания
- Организация антидопингового контроля
- Проведение повторных взвешиваний при необходимости

VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРА

1. Организационный комитет

Основные должностные лица:

- Спикеры
- Секретари
- Ассистенты на помосте
- Судьи
- Медперсонал
- Другие специалисты (по необходимости)

2. Правила подачи заявок на подходы

Порядок определения очередности:

- Первым выступает спортсмен с меньшим весом штанги
- При одинаковом весе — первым идёт спортсмен с меньшим собственным весом
- Перезаявки на первый подход принимаются не позднее чем за 5 минут до начала

Важные условия:

- Количество перезаявок не ограничено
- Перезаявка принимается до объявления установки веса
- В некоторых дисциплинах (Народный жим, Русский жим и др.) перезаявки не предусмотрены

3. Порядок выполнения попыток

Основные правила:

- Все первые попытки выполняются в первом подходе
- Допускается выполнение четвёртой попытки только для установления рекордов
- Дополнительный подход предоставляется при ошибке спикера или ассистента

Исключения:

- В некоторых дисциплинах только один подход

4. Увеличение веса штанги

Базовые требования:

- Вес должен быть кратным 2,5 кг
- Минимальное увеличение — 2,5 кг

Исключения:

- Для рекордных попыток — минимум 0,5 кг от существующего рекорда
- В Армлифтинге — увеличение на 0,5 кг

5. Обработка ошибок при установке веса

Варианты решения:

- При заниженном весе: спортсмен может согласиться с результатом или повторить попытку
- При завышенном весе: удачный подход засчитывается
- При технических ошибках: предоставляется дополнительная попытка

6. Нарушения и дисквалификация

Основания для дисквалификации:

- Нарушение правил экипировки

- Три неудачных попытки в пауэрлифтинге
- Превышение 30-секундного лимита на уход с помоста
- Травма, признанная врачом несовместимой с продолжением
- Дискредитация спорта или федерации
- Нанесение вреда оборудованию или другим спортсменам

7. Особые указания

Ответственность организаторов:

- Контроль соблюдения правил
- Обеспечение безопасности
- Документирование всех процедур
- Оперативное решение спорных ситуаций

Права спортсменов:

- Замер высоты стоек перед первым подходом
- Подача протестов
- Получение разъяснений от судей

VII. СУДЬИ

1. Состав судейской коллегии

Базовое количество судей:

- На помосте должны находиться **три судьи**: старший судья и два боковых
- Все судьи имеют равные права
- Решения судей окончательны и не подлежат обжалованию

Исключения:

- В некоторых дисциплинах (Народный жим, Русский жим, Лог-лифт, Армлифтинге) достаточно **двух судей**

2. Обязанности старшего судьи

Основные функции:

- Подача команд для выполнения упражнений
- Контроль установки веса на штанге
- Проверка экипировки при установлении рекордов

3. Расположение судей

Требования к размещению:

- Судьи располагаются в удобных для обзора местах
- Старший судья должен быть в зоне видимости спортсмена
- Судьи могут менять позицию для лучшего обзора

4. Взаимодействие с ассистентами

Приоритеты:

- Безопасность спортсмена — главный приоритет
- Ассистенты не должны мешать обзору судей
- При блокировке обзора решение выносится в пользу спортсмена

5. Обязанности судей до начала турнира

Подготовительный этап:

- Проверка помоста и оборудования
- Контроль веса дисков и грифов
- Контроль проведения взвешивания
- Информирование участников о правилах

6. Обязанности судей во время проведения турнира

Рабочий процесс:

- Проверка установленного веса
- Контроль экипировки спортсменов
- Оценка правильности выполнения упражнений

7. Процедура обжалования

Порядок подачи апелляции:

- Спортсмен может подать письменную жалобу президенту федерации МАСС
- Ответ должен быть дан в течение 2 недель
- При оценке 2:1 возможна подача апелляции в течение минуты

8. Права спортсмена при несогласии с решением

Процедура выяснения:

- Право на объяснение после своего подхода
- Возможность подачи апелляции при наличии видео
- Предоставление дополнительной попытки при признании ошибки

9. Этические нормы судейства

Основные принципы:

- Недопустимость влияния одного судьи на другого

- Равные условия для всех спортсменов
- Запрет на споры между судьями во время проведения турнира

10. Требования к внешнему виду

Дресс-код для мужчин:

- Пиджак с эмблемой МАСС
- Строгие брюки
- Белая рубашка и галстук
- Фирменная рубашка-поло МАСС (допускается), брюки или джинсы

Дресс-код для женщин:

- Пиджак или строгое платье
- Строгие брюки или юбка
- Белая блуза или топ
- Эмблема МАСС на одежде или бейдже
- Фирменная рубашка-поло МАСС (допускается)

11. Заключительные положения

Важные аспекты:

- Все сомнения трактуются в пользу спортсмена
- Судьи должны действовать оперативно
- Запрещено обсуждение решений во время проведения турнира

VIII. ПРАВА ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ МАСС.

1. Президент МАСС

Полномочия:

- Внесение изменений и дополнений в технические правила
- Контроль деятельности Наблюдательного совета
- Формирование и роспуск Наблюдательного совета

2. Наблюдательный совет МАСС

Компетенции:

- Принятие окончательных решений по всем направлениям деятельности МАСС
- Контроль выполнения решений

3. Главный судья федерации

Обязанности:

- Тестирование новых судей
- Принятие окончательных решений по результатам турнира (при отсутствии представителя Наблюдательного совета)

4. Старший судья турнира

Полномочия:

- Распределение судей по помостам
- Определение количества потоков для судей
- Право на перемещение и замену судей
- Назначение осуществляется согласно положению о турнире

5. Организаторы турнира

Ответственность:

- Проведение турнира
- Назначение судейского состава
- Формирование комиссий
- Отправка результатов в головной офис АНО «МАСС»
- Обеспечение работы всего персонала

7. Жюри турнира

Организация работы:

- Обязательное присутствие на крупных турнирах
- Состав: от 1 до 3 человек
- Расположение вблизи помоста для качественного обзора
- Рассмотрение апелляций при оценке 2:1

8. Порядок рассмотрения апелляций

Процедура:

- Подача апелляции при оценке 2:1
- Рассмотрение в установленном порядке
- Принятие окончательного решения

9. Общие положения

Важные аспекты:

- Четкое разграничение полномочий
- Взаимозаменяемость должностных лиц
- Соблюдение регламента работы

- Ответственность за принятые решения

IX. РЕГИСТРАЦИЯ НОРМАТИВОВ И РЕКОРДОВ

1. Общие условия регистрации рекордов

Типы рекордов:

- Мировые
- Континентальные (Европейские, Азиатские, Американские, Африканские, Австралийские)
- Национальные
- Областные

Условия установления рекордов:

- Проведение турниров под эгидой федерации «МАСС»
- Присутствие действительных судей МАСС (минимум один международной категории).
Исключения областные турниры
- Согласование разрешения на фиксацию рекордов

2. Требования для регистрации рекордов

Основные требования:

- Санкционированные МАСС турниры
- Действующие судьи МАСС на помосте
- Минимум один судья международной категории. Кроме областных стартов
- Компетентность судей подтверждена

Особые условия:

- Сохранение рекорда при дисквалификации в других упражнениях
- Четвертые попытки не включаются в итоговый результат
- Допустимая погрешность веса — не более 0,1%
- Право Президиума МАСС на отмену рекордов при нарушениях техники

3. Порядок получения сертификата рекорда

Процедура:

- Возможность самостоятельной печати сертификата через сайт в разделе «Рекорды»
- Необходимость соблюдения всех правил регистрации

4. Требования для регистрации нормативов

Категории нормативов и условия:

- **«ЭЛИТА» МАСС:**
 - Уровень турнира — не ниже национального
 - Судьи — все международной категории
 - Обязательное допинг тестирование для версии «Любители»
- **МСМК МАСС:**
 - Уровень турнира — не ниже регионального
 - Судьи — не ниже федеральной категории
 - Обязательное допинг тестирование для версии «Любители»
- **МС МАСС:**
 - Уровень турнира — не ниже городского
 - Минимум один судья федеральной категории
 - Обязательное допинг тестирование для версии «Любители»
- **КМС МАСС:**
 - Уровень турнира — не ниже городского
 - Судьи — все региональной категории

5. Порядок оформления заявлений

Процедура подачи:

1. Заполнение заявления через раздел «ПОДАТЬ ЗАЯВКУ» на сайте МАСС
2. Следование инструкциям системы
3. Прикрепление профессиональной фотографии 3x4 в электронном виде
4. Ожидание оформления (около 1 месяца)
5. Получение удостоверения через регионального представителя или в ближайшем к указанному адресу отделении курьерской службы СДЭК в Вашем городе. Исключения отправка почтой

Важные примечания:

- Требуется отдельная заявка на каждый норматив
- Самостоятельные фотографии не принимаются
- Необходимо указание категорий судей в протоколах

Х. СТРАХОВАНИЕ

1. Ответственность за страхование

Основные положения:

- МАСС и его спонсоры **не обеспечивают** страхование участников турниров

2. Ограничение ответственности

МАСС не несет ответственности за:

- Любые повреждения участников
- Травмы спортсменов, должностных лиц и зрителей
- Индивидуальный травматизм
- Летальные случаи
- Прочие инциденты, происходящие во время проведения турнира

3. Рекомендации участникам

Участникам турниров рекомендуется:

- Самостоятельно позаботиться о страховании
- Пройти медицинский осмотр
- Иметь актуальную медицинскую страховку
- Страховку на день проведения турнира можно оформить на сайте МАСС у наших партнеров

4. Важные уточнения

Участники должны:

- Лично нести ответственность за свое здоровье
- Соблюдать правила безопасности
- Следовать указаниям судей и организаторов

5. Заключительные положения

Примечание:

- Все вопросы, связанные со страхованием, решаются между участниками и организаторами турнира
- МАСС не участвует в урегулировании страховых случаев
- Ответственность за безопасность лежит на участниках

XI. САНКЦИОНИРОВАНИЕ ТУРНИРОВ

1. Процедура подачи заявки

Требования к подаче:

- Срок подачи — **не менее 3 месяцев** до планируемых турниров
- Способы подачи:
 - Письменная форма
 - Электронная почта

Сроки рассмотрения:

- Ответ предоставляется в течение **5 рабочих дней**

- Ответ дает президент федерации МАСС

2. Обязательные условия проведения

Требования к участникам:

- Наличие действующих билетов МАСС у всех спортсменов
- Оплата годовых взносов участниками

Финансовые обязательства:

- Перечисление **100% взносов** в офис МАСС в течение **7 суток**
- Стартовые взносы остаются у организаторов

3. Организационные требования

Ответственность организаторов:

- Обеспечение проведения турнира
- Возмещение расходов представителям МАСС (по решению президента федерации):
 - Проживание
 - Проезд
 - Оплата до завершения турнира

4. Порядок взаимодействия

Контроль проведения:

- Соблюдение регламента турнира
- Выполнение всех условий санкционирования
- Обеспечение работы представителей МАСС

ХИ. ФОРМУЛЫ ПОДСЧЁТА АБСОЛЮТНОГО ПЕРВЕНСТВА

1. Общая информация

Основной принцип:

- Для определения сильнейшего спортсмена в каждой дисциплине применяется **формула «МАСС»** **фор-**
- Коэффициенты разработаны индивидуально для мужчин и женщин

2. Исключения и особые случаи

Народный жим, Военный многоповторный жим, Многоповторный бицепс, Народная становая тяга, Многоповторный жим штанги стоя

- Применяется **коэффициент МАСС**: произведение тоннажа на коэффициент

Русский жим

- Используется **Коэффициент Атлетизма**: частное между тоннажем и собственным весом
- Абсолютный победитель определяется умножением коэффициента на поправочные коэффициенты:
 - 35 кг — 0,5
 - 55 кг — 1,0
 - 75 кг — 1,25
 - 100 кг — 1,5
 - 125 кг — 1,75
 - 150 кг — 2,0

Стритлифтинг без отягощения

- Применяется **Коэффициент Атлетизма** среди всех весовых категорий
- Разделение по возрастным группам:
 - Юноши
 - Юниоры
 - Открытая группа
 - Ветераны

Русская становая тяга

- Используется **Коэффициент Атлетизма**
- Абсолютное первенство определяется с учётом поправочных коэффициентов:
 - Мужчины:
 - 100 кг — 1,0
 - 150 кг — 1,25
 - 200 кг — 1,5
 - 250 кг — 1,75
 - Женщины:
 - 55 кг — 1,0
 - 75 кг — 1,25
 - 100 кг — 1,5
 - 125 кг — 1,75
 - 150 кг — 2,0

Русский бицепс

- Абсолютный победитель определяется по **Коэффициенту Атлетизма**

Жимовое двоеборье

- Схема подсчёта:
 - В классическом жиме — коэффициент «МАСС»
 - В многоповторном жиме — очки как в Народном жиме
 - Суммирование очков обоих упражнений

3. Термины и определения

Тоннаж — произведение веса штанги на количество повторений

4. Система титулов

Чемпионаты:

- Победители в открытой категории — **Чемпионы**
- Победители в возрастных категориях (юноши, юниоры, ветераны) — **Победители**

Кубки:

- Победители в открытой категории — **Обладатели Кубка**
- Победители в возрастных категориях — **Победители Кубка**

5. Порядок определения победителя

Главный критерий:

- Спортсмен с наибольшим количеством очков в каждой спортивной дисциплине признаётся абсолютным победителем.

XIII. СИСТЕМА АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ ФЕДЕРАЦИИ МАСС

1. Версии турниров

Три официальные версии:

- **ЛЮБИТЕЛИ** — с обязательной антидопинговой проверкой
- **ПРО** — без антидопингового контроля
- **СОВ** — без антидопингового контроля

2. Антидопинговый контроль в версии ЛЮБИТЕЛИ

Основные положения:

- **Выборочная проверка** — до 10% и более спортсменов
- **Методы отбора:**
 - По жребию
 - По усмотрению офицеров по забору проб

Процедура проверки:

- **Способы тестирования** — анализ мочи
- **Время проверки:**
 - До начала турнира (включая период взвешивания)
 - Сразу после выступления
 - В любой момент по решению организаторов

3. Последствия нарушения антидопинговых правил

Санкции:

- Отказ от проверки — **пожизненная дисквалификация** из версии ЛЮБИТЕЛИ
- Положительная проба — **пожизненная дисквалификация** из версии ЛЮБИТЕЛИ
- Последствия:
 - Аннулирование всех результатов и рекордов на текущем турнире
 - Невозможность получения нормативов версии ЛЮБИТЕЛИ
 - Возможность выступления только в версии ПРО

4. Организационные аспекты

Важные особенности:

- Каждая версия имеет собственные:
 - Мировые рекорды
 - Континентальные рекорды
 - Национальные рекорды
 - Квалификационные нормативы

Лабораторная проверка:

- Выбор лаборатории осуществляет **Президент АНО «МАСС»**

5. Правовой статус

Особенности регулирования:

- Регистрация МАСС только в Министерстве юстиции РФ
- Независимость от:
 - Требований Министерства спорта РФ
 - Правил РУСАДА
 - Других аналогичных организаций

6. Дополнительная информация

Ресурсы:

- Антидопинговые правила доступны в разделе «Допинг-контроль» на официальном сайте: <https://mass-issa.ru/>

- Список запрещённых препаратов опубликован так же на сайте МАСС
- Положения о проведении проверок могут быть указаны в регламенте турнира

XIV. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ ТУРНИРОВ

1. Общие требования к организаторам

Базовые принципы:

- Обязательная вежливость и предупредительность к атлетам
- Запрещено влиять на решения судей
- Недопустимость оскорблений участников, должностных лиц и болельщиков
- Запрещено предоставлять преимущества отдельным спортсменам или командам

2. Регламент проведения турнира

Ограничения по количеству участников:

- **Один помост (пауэрлифтинг):**
 - Максимум 75 спортсменов в день
 - При 50+ спортсменах — разделение на 2-3 сессии
- **Два помоста (пауэрлифтинг):**
 - Максимум 150 спортсменов в день
 - При 100+ спортсменах — разделение на сессии
- **Остальные дисциплины (один помост):**
 - Максимум 150 спортсменов в день
 - При 50+ спортсменах — разделение на сессии

3. Документальное оформление

Обязательные сроки предоставления:

- В течение 7 дней после турнира:
 - Протокол
 - Ведомости взносов
 - Финансовые средства

Допинг-контроль:

- Отправка проб в лабораторию:
 - В течение 2 дней — отправка в лабораторию и вызовом специального курьера для доставки

4. Организационные требования

Обеспечение турнира:

- Видеосъемка с видимостью сигналов судей
- Предоставление магнезии и нашатырного спирта
- Наличие медицинского работника
- Запасное оборудование и персонал

5. Правила проведения

Важные положения:

- Запрещено разминаться на соревновательном оборудовании
- Составление списка используемого оборудования
- Обеспечение звукового режима

6. Языковые требования

Разрешенные команды на русском языке:

- Start → Старт
- Knees → Колени
- Elbows → Локти
- Breast → Грудь
- Pelvis → Таз
- Stop → Стоп
- Grip → Хват
- Legs → Ноги
- Back → Спина
- Hips → Бёдра
- Touch → Касание
- Time → Время
- Get ready → Приготовиться
- Up → Вверх
- Press → Жим
- Rack → Стойки
- Down → Опуститься
- Squat → Сесть

7. Особые условия

Требования к региональным представителям:

- Проведение минимум 2 турниров в год

- Соблюдение всех технических правил
- Наличие запасного помоста при задержках более 30 минут

8. Ответственность

Последствия нарушений:

- Наложение санкций
- Отказ в проведении будущих турниров
- Возможное прекращение полномочий регионального представителя

Приложение 1.

1. Область применения

Основные положения:

- Нормативы разработаны для всех возрастных категорий ветеранов, начиная с группы **М1 (40-44 года)**
- Применяются ко всем упражнениям МАСС, за исключением многоповторного стрит-лифтинга

2. Категории применения

Распространение нормативов:

- Все спортивные дисциплины МАСС
- Включая квалификацию «ЭЛИТА ПРО»
- Все возрастные категории ветеранов

3. Особенности применения

Важные аспекты:

- Нормативы являются поправочными
- Индивидуальны для каждой возрастной категории
- Учитывают физиологические особенности возрастной группы

4. Порядок использования

Правила применения:

- Нормативы учитываются при:
 - Присвоении спортивных званий
 - Регистрации рекордов
 - Определении победителей в ветеранских категориях

Приложение 2.

Поправочный коэффициент для многоповторного стритлифтинга.

1. Область применения

Основные положения:

- Применяется к многоповторным упражнениям:
 - Подтягивания
 - Отжимания
- Не распространяется на Стритлифтинг без отягощения
- Используется для всех возрастных категорий ветеранов

2. Методика расчёта

Порядок определения рабочего веса:

1. Определение собственного веса спортсмена
2. Умножение на соответствующий поправочный коэффициент
3. Округление полученного результата до 1,25 кг в большую сторону
4. Выполнение многоповторного упражнения с рассчитанным весом

3. Особенности применения

Важные аспекты:

- Индивидуальный коэффициент для каждой:
 - Возрастной категории
 - Спортивной дисциплины
- Результаты оцениваются по нормативной таблице
- Расчёт производится строго по указанной методике

4. Пример расчёта

Пошаговая инструкция:

1. Определение веса спортсмена (например, 80 кг)
2. Выбор соответствующего коэффициента из таблицы
3. Расчёт рабочего веса: 80 кг × коэффициент
4. Округление результата
5. Выполнение упражнения с полученным весом

Мастера Мужчины	Возрастная категория	Коэффициент подтягивания	Коэффициент отжимания
M1	40 – 44	0,26	0,40

М2	45 – 49	0,23	0,35
М3	50 – 54	0,20	0,30
М4	55 – 59	0,16	0,25
М5	60 – 64	0,13	0,20
М6	65 – 69	0,10	0,15
М7	70 – 74	0,06	0,10
М8	75 – 79	0,03	0,05
М9	80 +	0	0

Мастера Женщина	Возрастная категория	Коэффициент подтягивания	Коэффициент отжимания
М1	40 – 44	0,05	0,08
М2	45 – 49	0,05	0,07
М3	50 – 54	0,04	0,06
М4	55 – 59	0,03	0,05
М5	60 – 64	0,025	0,04
М6	65 – 69	0,02	0,03
М7	70 – 74	0,01	0,02
М8	75 – 79	0,005	0,01
М9	80 +	0	0