

АРМФАЙТ МАСС



ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРАВИЛА

Оглавление

1. Общие положения
2. Формат поединка
3. Категории участников
4. Форматы проведения
5. Призовой фонд
6. Техника и правила выполнения схватки
 - 6.1. Стол и оборудование
 - 6.2. Стартовая позиция и хватка
 - 6.3. Техника выполнения
 - 6.4. Определение победы в схватке
 - 6.5. Нарушения
 - 6.6. Разрыв захвата
 - 6.7. Экипировка
 - 6.8. Травмы
7. Судейство и разрешения спорных ситуаций
8. Дисциплина
9. Заключительные положения

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Армфайт МАСС — спортивный турниры по борьбе на руках, проводимое в соответствии с настоящим регламентом и Положением о турнире, утверждаемым организатором.

1.2. Формат проведения, призовой фонд, порядок определения победителей и иные условия турнира устанавливаются в Положении о турнире и доводятся до сведения участников заблаговременно.

1.3. Участниками турнира могут быть спортсмены, подавшие заявку в установленном порядке и допущенные организатором.

2. Формат поединка и определение победителя

2.1. Поединок проводится на заранее выбранной руке (правой либо левой). Выбор руки фиксируется в Положении либо согласуется сторонами до начала турнира.

2.2. В рамках одного поединка допускается проведение до пяти схваток на выбранной руке.

2.3. Победителем признаётся участник, одержавший большее количество побед в рамках установленного числа схваток.

3. Призовой фонд и награды

3.1. Наличие призового или денежного фонда, а также порядок награждения победителей определяются организатором и обязательно указываются в Положении о турнире.

3.2. Условия распределения призовых средств, критерии отбора победителей для получения наград и порядок их вручения должны быть прозрачны и доступны участникам до начала турнира.

4. Категории участников

4.1. Минимальный возраст участников — 14 лет.

4.2. Организатор турнира вправе устанавливать иной возрастной порог для конкретного турнира — как в сторону увеличения, так и в сторону снижения минимального возраста — с обязательным указанием соответствующего значения в Положении о турнире.

4.3. Возраст участника подтверждается документом, удостоверяющим личность, при регистрации на турнире.

4.4. Весовые категории в рамках Армфайта МАСС не устанавливаются.

4.5. Допуск к участию определяется организатором в Положении с учётом требований к состоянию здоровья, безопасности участников и иных условий, обязательных для конкретного мероприятия.

4.6. Спортсменам в возрасте до 16 лет для участия в турнире необходимо предоставить письменное согласие родителя или законного представителя. Документ можно скачать и

заполнить с официального сайта МАСС в разделе «Документы -- Бланки»: <https://mass-issa.ru/blanki>

5. Порядок проведения и форматы сетки

5.1. Возможны два формата проведения турнира:

- **индивидуальный подбор соперника** (спортсмен готовится к поединку с заранее определённым оппонентом);
- **турнирная сетка среди всех заявленных участников.**

5.2. Выбор формата фиксируется организатором в Положении и не подлежит изменению в ходе турнира.

5.3. В случае проведения турнира по сетке выбор руки для поединков определяется организатором и указывается в Положении либо объявляется до начала жеребьёвки.

6. Техника и правила выполнения схватки

6.1. Стол и оборудование

6.1.1. Поединок проводится на специальном армрестлинговом столе с двумя подлокотниками (валиками) для локтей, центральной подушкой и боковыми рукоятями (штырями) для свободной руки.

6.1.2. Стол должен быть устойчивым, поверхность подлокотников — нескользящей. Перед началом турнира организатор обязан проверить исправность оборудования.

6.1.3. Участники обязаны осмотреть стол до начала поединка. Претензии к оборудованию после начала схватки не принимаются.

6.2. Стартовая позиция и хватка

6.2.1. Участники сходятся на столе и плотно смыкают ладони. Хват формируется по команде судьи.

6.2.2. Кисть и предплечье руки каждого участника должны представлять прямую линию. Фаланги больших пальцев обеих рук должны быть видны судье — руки устанавливаются в уравновешенном положении над центральной частью стола.

6.2.3. Не разрешается сильное давление на кисть соперника или её чрезмерное натяжение — то есть действия, мешающие выставлению захвата на центр стола.

6.2.4. Плечи участников располагаются параллельно краю стола и не выходят в стартовой позиции дальше 2/3 подлокотника.

6.2.5. Локти рук устанавливаются на подлокотники и могут располагаться в любом месте подушек. Локоть должен сохранять контакт с подушкой на протяжении всей схватки — допускается скольжение по подушке, но отрыв не разрешается.

6.2.6. Свободной рукой участник держится за штырь стола. Допускается касание или не касание свободной рукой столешницы, но отрыв от штыря во время схватки запрещён.

6.2.7. После фиксации стартовой позиции судья подаёт команды:

- **«Ready!»** (или «Готовы?») — пауза для проверки фиксации;
- **«Go!»** (или «Рычаг!») — старт схватки;
- **«Stop!»** — окончание схватки.

6.3. Техника выполнения

6.3.1. Участники вправе применять любой из основных технических способов борьбы:

- **Атака через верх** — скользящее движение пальцев вдоль руки соперника с последующим накрытием ладонью и силовым давлением для супинации кисти. Преимущество — у спортсменов с сильными пальцами и кистью.
- **Атака крюком** — резкое вращение кисти мизинцем внутрь к себе, большим пальцем вверх-наружу, с подламыванием кисти соперника вниз.
- **Атака толчком (трицепсовая)** — толкающее движение рукой вперёд с выгибом в запястье и последующим давлением от плеча до достижения победы.

6.3.2. Независимо от выбранного способа участник обязан сохранять правильную хватку и не нарушать анатомические пределы суставов соперника.

6.3.3. Участники могут опираться одной ногой на стойку стола, однако хотя бы одна нога должна постоянно находиться на полу.

6.4. Определение победы в схватке

6.4.1. Победа в схватке присуждается:

- при любом соприкосновении любой части руки соперника от запястья до кончиков пальцев, а также предплечья с валиком (боковой подушкой) — либо прохождение любой части руки от запястья до кончиков пальцев за проекцию валика;
- если соперник получил второе предупреждение (фол) в рамках данной схватки;
- в случае умышленного разрыва захвата соперником в проигрышной позиции (предплечье находилось ниже 2/3 расстояния до валика);
- в случае получения соперником травмы, не позволяющей продолжить схватку;
- в случае отказа соперника продолжать схватку.

6.4.2. Поединок может быть выигран спортсменом только с его стороны стола (сторона определяется по внутреннему краю подлокотника победившего спортсмена).

6.4.3. При двойном касании (обоюдное касание валиков обеими руками одновременно) судья назначает рестарт. При повторном двойном касании — решение принимается судейской коллегией.

6.5. Нарушения

6.5.1. **Замечание** объявляется за:

- невыполнение команд судьи;
- преждевременный старт (фальстарт);
- действия, затягивающие выставление захвата.

6.5.2. **Предупреждение (фол)** объявляется за:

- отрыв локтя от подушки стола;
- отрыв свободной руки от штыря;
- умышленный разрыв захвата;
- уход от борьбы (застопоривание без попытки атаки);
- смещение корпуса или плеча за контрольную границу;
- опускание плеча ниже уровня подушки;
- перекручивание запястья соперника сверх анатомического предела;
- касание телом или головой поверхности стола;
- использование свободной руки для опоры или упора;
- постановку ноги на дальнюю стойку стола после начала схватки.

6.5.3. Два предупреждения в рамках одной схватки — техническое поражение в схватке.

6.5.4. При нарушении, создающем угрозу травмы, судья вправе немедленно остановить схватку и применить санкцию вплоть до дисквалификации участника без предварительного предупреждения.

6.6. Разрыв захвата

6.6.1. Если захват срывается случайно (без умысла), судья восстанавливает стартовую позицию и назначает рестарт.

6.6.2. При умышленном разрыве захвата участнику объявляется предупреждение (фол). Поединок продолжается без связывания рук.

6.6.3. При повторных срывах захвата судья вправе применить связывание рук специальным ремнём для фиксации хватки.

6.6.4. В случае возникновения паузы (предупреждение, восстановление захвата) участники имеют право на отдых не более 30 секунд.

6.7. Экипировка

6.7.1. К участию допускаются спортсмены только в спортивной одежде и спортивной обуви. Рука, на которой ведётся поединок, до середины плеча должна быть обнажена.

6.7.2. Запрещается пользоваться бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь любые кольца и перстни на пальцах. Руки должны быть чистыми, без признаков кожных

заболеваний, ногти подстрижены — ногтевая пластина не должна выходить за пределы пальца.

6.7.3. Допускается использование магнезии или мела. Допускается использование обуви на утолщённой подошве — высота не ограничивается. Участники имеют право использовать подставки.

6.7.4. Разрешается тейпирование пальцев и запястья, использование ремней для фиксации хватки — по решению судьи или при обоюдном согласии сторон.

6.7.5. Длинные волосы должны быть убраны, допускаются повязки. Во рту не должно быть жевательной резинки.

6.8. Травмы

6.8.1. При травме во время схватки судья останавливает поединок. Участнику предоставляется медицинская пауза до 3 минут.

6.8.2. Если участник способен продолжать — схватка возобновляется. Если нет — ему засчитывается поражение в текущей схватке.

6.8.3. При переломе или иной серьёзной травме участник снимается с дальнейших схваток в рамках текущего поединка и турнира.

7. Судейство и разрешение спорных ситуаций

7.1. Судейская бригада назначается организатором и действует в соответствии с регламентом. Решения судей являются обязательными для исполнения участниками.

7.2. Порядок подачи и рассмотрения протестов, а также основания для пересмотра результатов фиксируются в Положении.

7.3. Все спорные ситуации разрешаются в рамках установленной процедуры с соблюдением принципов объективности и прозрачности.

8. Дисциплина

8.1. Неявка на стол в течение установленного времени — техническое поражение.

8.2. Отказ от поединка после выхода на стол — техническое поражение и дисквалификация с турнира.

9. Заключительные положения

9.1. Организатор вправе вносить изменения в отдельные пункты регламента при условии заблаговременного уведомления участников и отражения изменений в Положении.

9.2. Настоящие Правила являются базовым документом. Конкретные условия каждого турнира детализируются в Положении о турнире, которое не может противоречить настоящим Правилам.

9.3. Несоблюдение правил, неспортивное поведение или нарушение дисциплины влекут применение мер воздействия вплоть до дисквалификации участника — порядок применения санкций прописан в дисциплинарном кодексе МАСС и доступен на официальном сайте федерации в разделе «Документы»: <https://mass-issa.ru/resolutions>