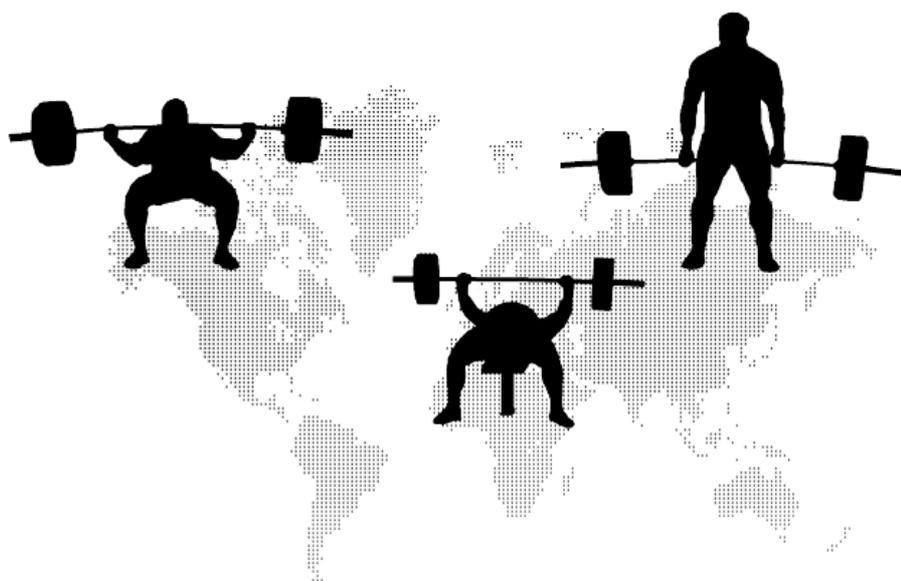


# VIRTUALMEET.NET



## Технические Правила

версия 0.86 (январь 18, 2008)

(С) Кристоффер Линдквист, 2008  
Перевод (с) Вадим Рудомётов, 2008

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Технические правила.....	3
А. Официальная версия правил.....	3
В. Общие правила.....	3
С. Разрядная классификация и начисление очков.....	4
D. Участие.....	6
i. Годность к участию.....	6
ii. Участие в турнире.....	7
iii. Указания к видеозаписи.....	8
iv. Подозрение в мошенничестве.....	10
Е. Форма одежды, экипировка и оборудование.....	10
F. Технические требования к оборудованию .....	12
G. Технические правила для соревновательных упражнений.....	13
i. Приседание.....	13
ii. Жим лежа на скамье.....	14
iii. Тяга.....	15
iv. Жим лежа на скамье с поднятыми ногами.....	16
H. Официальные лица.....	17
i. Распорядитель турнира.....	17
ii. Судьи.....	17

# 1. Введение

Настоящий документ представляет собой правила участия в соревнованиях по пауэрлифтингу, проводимых Virtualmeet.net, и является обязательным для ознакомления каждым распорядителем, судьей или участником.

Просим принять во внимание то, что данная версия Технических Правил является черновой и подлежит доработке.

## 2. Технические правила

### А. Официальная версия правил

Последняя английская версия данного документа является единственной официальной версией правил и имеет приоритет в случае любых разночтений с другими версиями правил, включая возможные проблемы с переводом правил или видео.

### В. Общие правила

1. Virtualmeet.net признает в качестве соревновательных упражнений приседание, жим лежа на скамье и тягу. Турниры могут быть организованы исходя из любых сочетаний упражнений, однако последовательность упражнений должна всегда оставаться одной и той же: приседание, жим лежа на скамье и становая тяга. Дополнительно можно устраивать соревнования по одному виду упражнений — жиму лежа на скамье с поднятыми ногами.
2. Все турниры, организуемые Virtualmeet.net, являются открытыми состязаниями, в которых совместно соревнуются атлеты независимо от веса или возраста. Результаты определяются по формуле относительной силы. Весовые категории не применяются.
3. Каждому участнику предоставляется три попытки в каждом соревновательном упражнении. В соревнованиях по одному упражнению результаты определяются исходя из лучшего засчитанного результата каждого из участников. В состязаниях по более чем одному упражнению результаты определяются суммированием всех лучших засчитанных попыток в каждом упражнении и вычислением суммы.
4. Участник не обязан предпринимать все три попытки в упражнении, он может предпочесть взять одну или более попыток на свое усмотрение. Предоставляя отснятый видеоматериал упражнения, необходимо оставить комментарий обо всех нереализованных попытках.
5. Вес на штанге ни в коем случае не может быть уменьшен между подходами одного упражнения. К примеру, атлет, не справившийся с весом 140 кг в первой попытке, может либо снова попытаться взять вес в 140 кг или более во второй попытке, либо отказаться от права на дальнейшие попытки.
6. В случае ошибок при установке отягощения, даже грубых (например, одна сторона грифа на 20 кг тяжелее) повторять попытку не разрешается; атлет сам отвечает за правильность веса на штанге. При любых обстоятельствах вес должен быть запротоколирован в соответствии с действительным весом штанги.

7. Согласно международной практике, официальной единицей измерения веса являются килограммы. Результаты и классификации должны всегда включать их эквивалент в фунтах, однако участники могут заявлять вес своего тела и вес штанги как в килограммах, так и в фунтах. Фунты необходимо перевести в килограммы путем деления на 2.2046 и округления до ближайших ста граммов. Например, 220 фунтов будет равняться 99.8 кг.

## ***С.Разрядная классификация и начисление очков***

1. Virtualmeet.net определяет классификационный разряд участника в соответствии с формулой относительной силы и только справедливым, настолько, насколько это возможно, способом, с помощью имеющихся формул. Оговорено условие, при котором, для усиления точности и, соответственно, для уточнения уже зафиксированных классификационных разрядов, осуществляется пересчет с использованием нескольких формул.
2. Virtualmeet.net использует следующие классификационные таблицы для **мужчин**:
  - a) Классификация по сумме (сумма результатов в приседании, жиме лежа на скамье и тяге, зафиксированных в одном состязании) по формуле Шварца. Классификация по сумме подразделяется, согласно классификационным стандартам в пауэрлифтинге, основывающимся на подсчете очков по Шварцу, следующим образом:
    - i. Элита: 863
    - ii. Мастер: 794
    - iii. I разряд: 710
    - iv. II разряд: 625
    - v. III разряд: 546
    - vi. IV разряд: 477
    - vii. V разряд: ниже 477
  - b) Классификация по приседанию по формуле Сиффа для приседания в пауэрлифтинге.
  - c) Классификация по жиму лежа на скамье по формуле Сиффа для жима лежа на скамье в пауэрлифтинге.
  - d) Классификация по тяге по формуле Сиффа для тяги в пауэрлифтинге.
  - e) Классификация по жиму лежа на скамье с поднятыми ногами по формуле Сиффа для солдатского жима лежа на скамье в пауэрлифтинге.
3. Virtualmeet.net использует следующие классификационные таблицы для **женщин**:
  - a) Классификация по сумме (сумма результатов в приседании, жиме лежа на скамье и тяге, зафиксированных в одном состязании) по формуле Малоуна. Классификация по сумме подразделяется, согласно классификационным стандартам в пауэрлифтинге, основывающимся на подсчете очков по Малоуну, следующим образом:

- i. Элита: 606
- ii. Мастер: 550
- iii. I разряд: 495
- iv. II разряд: 440
- v. III разряд: 385
- vi. IV разряд: 331
- vii. V разряд: ниже 331

b) Классификация по приседанию по формуле Малоуна.

c) Классификация по жиму лежа на скамье по формуле Малоуна.

d) Классификация по тяге по формуле Малоуна.

d) Классификация по жиму лежа на скамье с поднятыми ногами по формуле Малоуна.

4. Классификационные таблицы отражают все результаты, зафиксированные начиная с первого турнира в 2007. Результаты не могут быть удалены без достаточных на то оснований, таких как аннулирование постфактум (например, на основании доказательств мошенничества). Каждая классификационная таблица должна включать в себя только лучший из достигнутых когда-либо результатов каждого из атлетов, определяемый исходя из соответствующей таблицы относительной силы.
5. В дополнение к классификационным таблицам на все времена, также могут быть составлены таблицы, охватывающие меньшие промежутки времени, например, годовые.
6. Результаты, зафиксированные в турнире, устанавливаются таким же образом, как и классификационные разряды:
  - a) Турнир по пауэрлифтингу (приседание, жим лежа на скамье, тяга): формула Шварца для мужчин, формула Малоуна для женщин.
  - b) Турнир одного упражнения (только приседание или жим лежа на скамье или тяга или жим лежа с поднятыми ногами): Соответствующая формула Сиффа для мужчин, формула Малоуна для женщин.
  - c) Турнир Двух движений (толкающих/тянущих; жим лежа на скамье и тяга): формула Шварца для мужчин, формула Малоуна для женщин, на основании общей суммы в двух упражнениях.
7. Для атлетов Старшего возраста (40 лет и старше), все их классификационные разряды и результаты в соревнованиях должны быть приведены в соответствие с возрастными коэффициентами Мак-Каллоха.
8. Все результаты должны отражать имя и фамилию атлета, национальность атлета, вес тела и возраст на момент выполнения упражнения, поднятый вес в килограммах и фунтах, общее место по относительной силе и дату, когда результат был зафиксирован.
9. Все результаты соревнований подлежат архивации доступным способом, с целью обоснования и исправления возможных ошибок в таблицах рекордов или для пересчета рекордных результатов, на основании изменений в коэффициентах определения силы.

## **D.Участие**

### **і.Годность к участию**

1. Приглашается каждый, удовлетворяющий обозначенным ниже критериям, независимо от уровня подготовки в пауэрлифтинге, расы, пола, религии или национальности. Атлеты-инвалиды должны заблаговременно связаться с распорядителем турнира для выяснения возможности приспособления правил к конкретному случаю.
2. Все участники должны состязаться под своим реальным именем (фамилией и датой рождения) и быть готовыми предоставить точную контактную информацию (электронный и почтовый адреса, номер телефона), как того требует допуск к участию в турнире. Контактная информация ни в коем случае не будет опубликована без предварительно выраженного согласия участника.
3. Атлеты моложе 14 лет к соревнованиям не допускаются. Верхнего возрастного предела не существует, однако, следует учесть тот факт, что современные возрастные коэффициенты не дают никаких дополнительных преимуществ атлетам старше 90 лет.
4. В некоторых случаях соревнования могут иметь ограничения по квалификационной сумме или по уровню классификационного разряда в пауэрлифтинге. Число участников также может быть ограничено из-за нехватки судей или из-за технических ограничений.
5. Атлеты не должны принимать никаких запрещенных наркотических веществ, анаболических стероидов, а также иных стимулирующих гормонов или лекарств, улучшающих работоспособность, на протяжении последних 8 лет, даже если какие-то из подобных препаратов являются разрешенными в стране пребывания атлета. Доказательства в пользу того, что атлет был отстранен от членства в какой-либо спортивной организации, по причине злоупотребления запрещенными препаратами за последние 8 лет, автоматически служит основанием для дисквалификации на прошлых и будущих соревнованиях. Каждый атлет, регистрирующийся для участия в соревновании, должен честно заявить, что соответствует данным критериям. Если подобные запрещенные препараты принимались в ходе курса медикаментозного лечения реального заболевания, необходимо связаться с распорядителем до начала регистрации для участия в турнире. В таких случаях может быть затребована дополнительная информация для прояснения дела. При этом не существует никаких ограничений касательно приема в ходе соревнований кофеина или непатентованных энергетических напитков, если они не содержат никаких запрещенных веществ, в растительной или любой производной форме (таких как марихуана или эфедрин).
6. Все участники должны соблюдать правила спортивной этики по отношению друг к другу. Это включает, но не ограничивается, любым из видов Интернет-активности, где идет речь о соревновании. Атлету, умышленно оскорбляющему другого атлета, будет запрещено участвовать в любом турнире на период времени, определенный распорядителем состязаний. Политика нулевой терпимости будет распространяться в отношении любых проявлений расизма или сексизма.

7. Каждый участник турнира должен одобрить использование Virtualmeet.net видеоматериалов, в целях предоставления видео изображений и/или скриншотов. Весь предоставленный материал будет использован с хорошим вкусом и в позитивной манере, демонстрируя наше товарищество и прогресс в спорте пауэрлифтинге. Атлеты вольны распоряжаться своим личным видеоматериалом на свое усмотрение, однако, рекомендуется воздержаться от опубликования материала до того, как результаты соревнования будут обнародованы.
8. Не разрешается предоставлять видеозаписи попыток, предпринятых вне организованного Virtualmeet.net турнира.

## ii.Участие в турнире

1. **Регистрация:** Для того чтобы быть допущенными к соревнованиям, всем участникам необходимо зарегистрироваться, предоставив требуемую информацию в пределах определенного срока, как правило, за три недели до турнира.
2. **Выбор даты проведения соревнования и подача информации в последнюю минуту:** Обычно участнику дается не менее двух дней на то, чтобы окончательно определиться с выбором наиболее удобной для него даты турнира. До истечения определенного промежутка времени перед турниром, обычно не позднее двух недель до начала турнира, необходимо уведомить Virtualmeet.net о дате, после чего она не может быть изменена, за исключением случаев, когда распорядитель сочтет, что для этого имеются достаточные основания.
3. **Взвешивание:** Каждый атлет, внесенный в список участников, должен взвеситься в пределах 10 часов до начала турнира на достаточно точных весах, для определения своего соревновательного веса. Взвешивание производится в обнаженном виде либо в легком белье; вес любой одежды не может быть вычтен из веса тела. Результат необходимо записать и представить наряду с видеозаписью турнира по его окончании. Разрешены три взвешивания в 10-часовой промежуток времени. Нет необходимости снимать или фотографировать взвешивание; предполагается, что оно будет проведено честно.
4. **Демонстрация свежего номера ежедневной газеты:** Каждый участник турнира должен взять с собой в зал ежедневную газету. Необходимо взять в руки или положить газету перед камерой достаточно близко, чтобы в видеоклипе, перед первой попыткой первого упражнения, можно было бы различить дату или заголовки статей. В случае если вы забыли о газете перед первой попыткой или возникли проблемы с оборудованием, допускается продемонстрировать газету при первой возможности в других попытках. Если турнир проводится рано утром, или в день соревнований не выходит никакой газеты, допускается продемонстрировать вчерашнюю газету. Невозможность предъявить свежий номер газеты ведет к дисквалификации с соревнований.
5. **Турнир:** По завершении первой попытки турнира атлет должен записать время начала турнира. Для полноценных соревнований (приседание, жим лежа на скамье, тяга) максимальная продолжительность турнира — 2,5 часа; для турниров двух упражнений — 1,5 часа; и для турниров одного упражнения — 1 час, не считая разминки перед первой попыткой первого упражнения. Все попытки, взятые после истечения

отведенного времени, ведут к дисквалификации. Участник должен оставить точную запись о весе каждой попытки.

6. **Предоставление видеозаписи турнира:** Все видеозаписи, а также другие детали турнира, как то: попытки и продолжительность соревнования, необходимо предоставить Virtualmeet.net в течение 24 часов по окончании турнира. Исключения могут быть сделаны для участников, не имеющих доступа к широкополосному соединению, а также тем, кто по каким-либо причинам не в состоянии выполнить данное требование, при условии, если на то будет заблаговременно получено разрешение распорядителя. В случае возможных технических проблем при передаче видео-файлов, необходимо немедленно уведомить распорядителя.

### iii. Указания к видеозаписи

Так как судейство осуществляется исключительно на основании предоставленной видеозаписи, необходимо настолько, насколько возможно, строго придерживаться приведенных ниже указаний. Каждый участник должен проверить готовность своего видеоборудования заблаговременно до начала турнира и связаться с организатором (-ами), в случае, если возникнут какие-либо проблемы или вопросы.

1. Судьи вправе на свое усмотрение не засчитать попытку, в случае, если видео будет недостаточно качественным для принятия однозначного и справедливого решения.
2. Разрешается использовать любые виды записывающего оборудования, включая камкордеры, цифровые фотоаппараты и мобильные телефоны с функцией видеосъемки и разрешением как минимум 150x150 пикселей, достаточным для гарантированно справедливого судейства (включая приемлемые условия освещенности). Максимального предела разрешения не существует, однако, если у вас есть такая возможность, снимайте с разрешением примерно 640x480.
3. Допустимые форматы предоставляемой видеозаписи: AVI (файловое расширение: .avi), Windows Media Video (файловое расширение: .wmv), MPEG (файловые расширения: .mpg или .mpeg), QuickTime (файловые расширения: .mov или .qtm) и RealVideo (файловые расширения: .rm или .ram).
4. Неполадки с оборудованием или невозможность снять попытку на видео не могут служить причиной для повторения попытки. Попытки, не снятые на видео, автоматически не засчитываются. В случае отсутствия видеозаписи одной или более попыток, участнику, предоставляющему видеоматериал, следует сообщить организаторам турнира о причине (-ах) отсутствия видеозаписи всех попыток.
5. Атлет И штанга должны оставаться в пределах видимости на всем протяжении упражнения (от снятия веса со стоек и до возвращения его на место). Допускаются лишь незначительные отклонения, например, вызванные оборудованием (как то: балка стойки, загораживающая часть атлета), в случае скученности оборудования в зале, препятствующем свободной съемке (например, что-то из спортивного оборудования частично располагается между камерой и объектом), или, если конец грифа штанги частично находится вне кадра, разумеется, если судья (-и) располагают достаточной для судейства информацией. Особое внимание следует уделить тому, чтобы возможные страхующие (ассистенты) и зрители не загораживали обзор видеокамеры.

6. Независимо от угла видеосъемки, лицо атлета должно оставаться видимым в каком-либо ракурсе на всем протяжении попытки (особо запрещается производить видеосъемку сзади).
7. Видеокамеру следует расположить таким образом, чтобы атлет заполнял собой большую часть экрана, не нарушая правила № 5. Это важно даже при съемке с высоким разрешением, так как при монтаже видеоклипа турнира все видеоролики будут уменьшены до обычного размера – то, что выглядит большим на полномасштабном экране, не будет таким же большим, скажем, при 300x300 пикселей. В целях безопасности видеооборудования и возможных видео-ассистентов, будьте особенно внимательны при обеспечении соответствующего пространства.
8. В дополнение к перечисленному выше, следующие детали должны быть отчетливо видны в каждом упражнении. Рекомендуется выбрать наиболее безопасный угол для съемки.
  - a) **Приседание:** Сгиб в коленях (глубина), количество дисков хотя бы с одной стороны грифа штанги. Рекомендуемый угол видеосъемки: спереди, с одной из сторон, по диагонали, с видеокамерой, расположенной примерно на высоте колена атлета.
  - b) **Жим лежа на скамье, жим лежа на скамье с поднятыми ногами:** Обе ступни, участок грифа между кистями рук, количество дисков хотя бы с одной стороны грифа штанги должны быть полностью видимыми в момент касания грифом груди. Рекомендуемый угол видеосъемки: по диагонали, спереди, с одной из сторон, с видеокамерой, расположенной примерно на высоте плеча снимающего (в положении стоя).
  - c) **Тяга:** Наклон спины и плеч по окончании движения, количество дисков хотя бы с одной стороны грифа штанги. Рекомендуемый угол видеосъемки: по диагонали, спереди, с одной из сторон, с видеокамерой, расположенной примерно на высоте между коленом и плечом.
9. Видеокамера должна оставаться неподвижной настолько, насколько это возможно. Если видеокамера остается неподвижной в пределах разумного, ассистент может производить съемку с рук. Если имеется соответствующий штатив или устойчивая поверхность, где можно было бы установить видеокамеру, используйте их.
10. Если позволяет оборудование, запись со звуком предпочтительна, но не обязательна.
11. Требуется один видеоклип на каждый подход упражнения, фокусирующийся собственно на упражнении. В качестве общей рекомендации, советуем оставить видеокамеру включенной примерно за 5 секунд до принятия положения для взятия веса и 5 секунд после того, как штанга будет вновь установлена на стойки.
12. Желательно не производить никакого редактирования предоставляемого видеоролика. В особенности не советуем производить сжатие снятого материала до отправки, кроме случаев, если видеоклип одной попытки упражнения превышает 50МБ. Лучше всего предоставить видео-монтажеру возможность сжать звук или видео и качественно свести разнообразный видеоматериал, предоставленный различными участниками. Позволяется, однако, при необходимости, подрезать длинные клипы и преобразовывать их в допустимые форматы.

13. Перед тем как представить видео для судейства, всем файлам видеоклипов следует присвоить имена в соответствии со следующей формулой (все должно быть введено маленькими буквами и без пробелов):

*meetcode\_lastname\_firstname\_lift\_attempt\_weight.extension*

14. (\* Латиницей: код турнира\_фамилия\_имя\_упражнение\_попытка\_вес.файловое расширение), где упражнение (lift) будет, соответственно, sq (squat (приседание)), bp (bench press (жим лежа на скамье), dl (deadlift (тяга)) или mb (military bench press (жим лежа на скамье с поднятыми ногами)) и вес в килограммах или фунтах, с черточкой (-), означающей дробь. Код турнира будет указан в объявлении о соревнованиях или сообщен распорядителем турнире.

Пример: *200709full\_lindqvist\_kristoffer\_sq\_1\_162-5kg.avi*

15. Необходимо предоставить для судейства видеозапись всех попыток, включая те, которые, возможно не будут засчитаны.

#### **iv. Подозрение в мошенничестве**

Virtualmeet.net предполагает честность всех участников. Однако при наличии достаточных оснований подозревать, что участник пытался обмануть, необходимо следовать следующим процедурам.

1. О любом подозрении в мошенничестве необходимо сообщать распорядителю турнира, который решит, имеется ли причина для иска. Не рекомендуется распространять обвинения в мошенничестве в Интернете. Если дело расследуется, необходимо всегда извещать об этом участника.
2. Virtualmeet.net может попросить участника, находящегося под подозрением, предоставить дополнительную информацию, касательно его участия, например, запросить письменный отчет или фотографию использованного спортивного оборудования крупным планом. В случаях, когда имеются достаточные основания подозревать участника в том, что он соревнуется под фальшивым именем, Virtualmeet.net может также попросить участника подтвердить свою личность, любым приемлемым для него способом.
3. Ошибки при установке отягощения, если они исправлены, не следует расценивать, как попытку обмана, в случае, если обратное не доказано.
4. Никто из участников не обязан сотрудничать с расследованием, однако, отказ или невозможность предоставить убедительные контр-доказательства, служат основанием для дисквалификации с любого из соревнований, в котором, как подозревается, участник совершил обман.

#### **E. Форма одежды, экипировка и оборудование**

1. Участник должен быть одет в одежду, оставляющую колени и локти открытыми во время выполнения упражнений, в виде футболки и шорт. Также одевается неподдерживающее белье и соответствующая обувь с носками или без. Женщины могут одеть обычный или спортивный бюстгальтер.

- a) **Футболка:** Разрешаются только футболки из хлопка, полиэстера или смеси таковых. Рукава могут оканчиваться в любом месте примерно между дельтоидами и, не доходя до локтей. Футболка должна быть впору атлету, не будучи мешковатой или тесной. Если футболка по длине достигает ягодиц, перед приседаниями, ее необходимо заправить в шорты, чтобы она не мешала оценить глубину приседа.
  - b) **Шорты:** Желательно, чтобы шорты достигали примерно половины бедер, при этом, брючины должны быть определенно выше колен. Шорты должны быть впору атлету, не будучи мешковатыми или тесными. Шорты из холста или любого поддерживающего материала, обрезанные джинсы или бриджи запрещены. Нельзя одевать никакого пояса, помимо тяжелоатлетического или пауэрлифтерского пояса, как оговорено в настоящих правилах.
  - c) **Нижнее белье:** Под шорты необходимо надеть обычное, неподдерживающее белье из любой смеси хлопка, нейлона или полиэстера. Плавки или любая одежда, сделанная из прорезиненной или любой растягивающейся материи запрещена.
  - d) **Носки:** Носки можно не надевать, однако, при становой тяге, рекомендуется надеть закрывающие голень носки. Если надеваются носки, их длина не должна достигать колена. Полноразмерные носки, чулки и гетры запрещены. Атлет может надеть столько пар носок, сколько пожелает.
  - e) **Обувь:** Все упражнения необходимо выполнять в обуви, за исключением тяги, где разрешены тапочки для тяги. Любые туфли или ботинки с подошвой, превышающей 5 сантиметров в любом месте, а также обувь с металлическими шипами или набойками запрещены. Использование любых типов адгезии, включая наждачную бумагу или материю на подошве обуви, запрещено. Нельзя наносить на обувь смолу, магнезит, а также «липучие» спреи. Обрызгивание водой допустимо.
2. Разрешается надевать плотно прилегающие головные уборы, такие как кепки, тубетейки, колпачки или головные повязки. Любые виды шапок, шляп, кепок, бандан или платков запрещены.
  3. Любое обнажение на платформе, включая выполнение упражнения с открытой грудью, категорически запрещено; исключение составляет только мужской жим лежа с поднятыми ногами, в котором разрешено состязаться как в футболке, так и без футболки.
  4. Вся соревновательная одежда, экипировка и оборудование должны соответствовать хорошему вкусу. Использование одежды, пропагандирующей расистские, политические и другие провокационные мнения служит основанием для дисквалификации с турнира.
  5. Разрешается менять одежду и обувь на любом этапе соревнований в промежутках между попытками.

6. Единственно допустимой экипировкой для пауэрлифтинга во время выполнения упражнения является пояс. Все остальное, включая коленные бинты, поддерживающие усиленные костюмы и подштанники, утепляющие наколенники, повязки-потники, напульсники, перчатки и тесьму, запрещено. Если надевается пояс, он должен быть надет поверх всей одежды. Пояс должен быть сделан из кожи, нейлона, ткани или подобного неэластичного материала в один или несколько слоев, без никакой набивки, укрепления или опоры из какого-либо материала снаружи или изнутри пояса. Ширина пояса не должна превышать 11 сантиметров.
7. Любое использование масла, сала или иной смазки на теле, одежде или личной экипировке, за исключением мазей или втираний для мышц, не предназначенных содействовать выполнению упражнения, запрещено. Детская присыпка, канифоль, тальк и карбонат магния (магнезит, а также мел) являются единственными веществами, которые разрешено наносить на тело или одежду.
8. Никаких инородных субстанций не должно быть нанесено на спортивное пауэрлифтерское оборудование. Под этим подразумеваются все вещества, кроме тех, которые могут быть периодически использованы как стерилизующие агенты для очищения грифа штанги, скамьи или платформы.
9. Использование капсул с нашатырным спиртом и нюхательных солей допустимо, однако запрещено уже после того, как атлет прикоснется к грифу для начала упражнения.

## ***F. Технические требования к оборудованию***

1. Гриф штанги, используемый на соревновании, должен быть прямым. При отсутствии выбора, допускается незначительный изгиб, полученный в результате предыдущей эксплуатации.
2. Разрешаются любые стандартные тяжелоатлетические грифы и диски, при условии, если известен их точный вес, а диаметр дисков не превышает 47 сантиметров. Нет необходимости приобретать дорогие калиброванные диски или стандартные 20-ти килограммовые грифы, используйте те, что имеете.
3. Допускаются любые самодельные скамьи для жима лежа при условии их достаточной устойчивости.
4. Специализированные грифы, такие как грифы-коромысла, запрещены. Вы можете использовать разные грифы для разных упражнений, если у вас имеются свои особые грифы на каждый случай (например, более широкий гриф для приседаний и более тонкий гриф для становой тяги).
5. Ни в каком упражнении нельзя прикреплять к грифу какую-либо подкладку или приспособление.
6. Разрешаются любые виды страхующих приспособлений, не влияющих на успешное выполнение упражнения, включая стойки безопасности, страхующие цепи и переносные приспособления для безопасности. Настойчиво рекомендуется использовать приспособления для безопасности атлетам, которым не посчастливилось обзавестись компетентными страховщиками-ассистентами. Ни гриф штанги, ни атлет

не должны каким-либо образом соприкасаться с приспособлениями для безопасности во время упражнения. Исключение составляют страхующие цепи, прикрепленные сверху грифа, в каком-либо случае, гриф может контактировать с цепями, если для судей будет очевидно, что цепи не поддерживают гриф на всем протяжении выполнения движения.

7. Диски необходимо устанавливать на грифе в такой последовательности: более тяжелые диски внутри, за ними — следуют диски меньшего веса, по нисходящей. Также, диски с односторонней маркировкой веса, крайние внутри грифа, должны быть повернуты внутрь, все остальные — наружу. Эта процедура облегчит судьям определение веса отягощения.
8. Мы рекомендуем использовать зажимы во всех упражнениях. Если имеются, предпочтительны 2,5 килограммовые зажимы. Все зажимы, весящие более 0,5 кг каждый, прибавляются к общему весу штанги; пружинные клипсы и другие легковесные зажимы не учитываются.

## **G. Технические правила для соревновательных упражнений**

### **i. Приседание**

1. Атлет принимает вертикальное положение с грифом, расположенным не ниже 3 сантиметров от задних пучков дельтоидов. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут прикасаться ко внутренним втулкам, но не сжимать их, ступни атлета должны быть полностью расположены на платформе, ноги в коленях выпрямлены.
2. После снятия штанги со стоек атлет продвигается назад или вперед для принятия исходного стартового положения, при котором атлет неподвижен, ноги в коленях выпрямлены, гриф находится в правильном положении на плечах (включая монолифты). Не разрешается оказывать никакого содействия атлету во время принятия исходного положения. После принятия исходного положения и до момента возвращения штанги на стойки недопустим никакой контакт.
3. После видимой паузы в исходной позиции, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов оказалась ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз.
4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение из нижней позиции. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз после начала подъема запрещены. После видимой паузы в вертикальной позиции с неподвижным грифом и полностью выпрямленными в коленях ногами атлет должен попытаться установить штангу на стойки или попросить оказать ему в этом помощь. Если не удастся вернуть штангу на стойки, разрешается сбросить штангу на пол или на страхующие приспособления (такие как стержни-перемычки арки безопасности).
5. Не разрешается задействовать более пяти страхующих (ассистентов).

## 6. Причины, по которым приседание не засчитывается:

- a) Неспособность выдержать краткую паузу в вертикальном положении с выпрямленными в коленях ногами в начале и конце приседания.
- b) Неспособность согнуть колени до положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.
- c) Шаги назад или вперед в промежутке между видимыми паузами в начале и конце приседания. Боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
- d) Любое боковое горизонтальное движение кистей рук вдоль грифа, в промежутке между видимыми паузами в начале и конце приседания.
- e) Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз после начала вставания.
- f) Касание ног локтями или плечами. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
- g) Произвольное или непроизвольное перемещение грифа вдоль плеч атлета, между видимыми паузами в начале и конце приседания. Разрешаются незначительные перемещения вверх-вниз не более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
- h) Касание атлетом штанги, дисков или страхующих (ассистентов), стойки или возможных страхующих приспособлений (таких, как стержни-перемычки арки безопасности) между видимыми паузами в начале и конце приседания. Легкое касание, не способствующее выполнению атлетом упражнения, допускается, с усмотрения судей.

## ii. Жим лежа на скамье

1. Атлет должен лежать на спине таким образом, чтобы его плечи (верхняя часть спины) и ягодицы постоянно соприкасались с поверхностью скамьи во время выполнения упражнения. Во время жима голову можно поднимать от скамьи. Атлет может выбрать одно из положений ступней: либо полностью опираясь о поверхность (подошвы и каблуки соприкасаются с помостом или блоками), либо с отрывом пяток от поверхности (каблуки не соприкасаются с помостом или блоками). Ступни не должны соприкасаться со скамьей или ее опорами. Принятое положение плеч, ягодиц и ступней должно сохраняться постоянным во время выполнения упражнения.
2. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать блоки или диски от штанги не выше 30 см.

3. После принятия правильного положения на скамье для старта атлет должен захватить гриф так, чтобы расстояние между указательными пальцами не превышало 81 сантиметров. Допускается обратный хват, если расстояние между мизинцами не превышает 81 сантиметров. Атлет должен затем, самостоятельно или с посторонней помощью, снять штангу со стоек, удерживая ее в выпрямленных руках.
4. Выдержав видимую паузу, с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками, без касания штанги посторонними, атлет должен опустить ее до касания грифом груди (не далее по направлению к ногам, чем до верха мышц пресса) и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Затем атлет должен выжать штангу вверх на длину рук без какого-либо движения вниз. Допускается незначительная неравномерность во время подъема штанги, однако, оба локтя должны распрямиться одновременно. По истечении видимой паузы с выпрямленными локтями, штанга должна быть возвращена на стойки с помощью или без помощи одного или более человек.
5. Не разрешается задействовать более пяти страхующих (ассистентов).

**6. Причины, по которым жим лежа на скамье не засчитывается:**

- a) Неспособность выдержать краткую паузу с выпрямленными руками в начале и конце жима.
- b) Любое изменение избранного положения после начала движения штанги вниз; т.е. любое поднимание плеч или ягодиц со скамьи, любое смещение между каблуками на полу /блоками/блинами или отрыв каблуков, или любое боковое горизонтальное движение кистей рук вдоль грифа. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног.
- c) Отсутствие видимой паузы на груди или неспособность полностью остановить штангу на груди.
- d) Остановка грифа ниже верхних мышц пресса.
- e) Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после ее остановки на груди.
- f) Неравномерное выпрямление локтей по окончании упражнения.
- g) Любое движение штанги или рук вниз после паузы на груди.
- h) Касание посторонними людьми атлета, штанги, дисков, стоек скамьи или возможных страхующих приспособлений (таких как перемычки стойки безопасности) между видимыми паузами в начале и конце жима. Легкое касание, не способствующее выполнению атлетом упражнения, допускается, по усмотрению судей.
- i) Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор между видимыми паузами в начале и конце жима.

### **iii.Тяга**

1. Штанга должна лежать на полу горизонтально спереди, у ног атлета. При необходимости предохранить поверхность пола, под диски штанги разрешается подстелить тонкий резиновый мат, не превышающий 2-х сантиметров в толщину, однако, нельзя приподнимать штангу над полом каким-либо иным образом.
2. Штанга захватывается произвольным хватом в обеих руках и поднимается вверх, без поддержки грифа бедрами и без какого-либо движения вниз, до того момента, пока атлет не встанет вертикально. После видимой паузы, с полностью выпрямленными в коленях ногами, и плечами, удерживаемыми в приподнятом положении (не выпяченными вперед или скругленными; по желанию атлета, они могут быть отведены назад), штанга должна быть опущена на пол под контролем атлета.
3. Любой подъем штанги или любая произвольная попытка поднять ее считаются подходом.
4. Не разрешается задействовать страхующих (ассистентов) во время выполнения тяги.
5. **Причины, по которым тяга не засчитывается:**
  - a) Любое движение штанги вниз до окончательного принятия атлетом вертикального положения с видимой паузой.
  - b) Невозможность выдержать короткую паузу, приняв вертикальное положение с приподнятыми плечами и полностью выпрямленными в коленях ногами.
  - c) Поддержка штанги бедрами в любой момент во время выполнения упражнения. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес.
  - d) Шаги назад или вперед. Боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
  - e) Опускание штанги на помост без контроля обеими руками (т.е. выпускание штанги из рук).
  - f) Упор ноги в любой предмет, как, например, основание стоек.

### **iv.Жим лежа на скамье с поднятыми ногами**

1. Правила для жима лежа на скамье с поднятыми ногами те же, что и для жима лежа на скамье, за исключением следующего:

- a) Атлет должен лежать на спине, таким образом, чтобы его плечи, поясница и ягодицы постоянно соприкасались с поверхностью скамьи во время выполнения упражнения. Допускается незначительный прогиб (скругление) верхней части спины. Ступни должны быть подняты выше, чем поверхность скамьи, постоянно во время выполнения упражнения, т.е. ступни удерживаются на весу. Ступни и ноги могут двигаться в ходе выполнения упражнения, при условии, что это действие не способствует выполнению упражнения и ступни остаются выше поверхности скамьи. Неспособность сохранить вышеописанную позицию от начала и до конца упражнения ведет к тому, что попытка не засчитывается.

## **И.Официальные лица**

### **і.Распорядитель турнира**

1. Распорядитель турнира отвечает за организацию и координирование турнира. В обязанности распорядителя турнира входит объявление о турнире, рассылка информации, касающейся турнира, назначение судей, внесение зарегистрировавшихся участников в список и опубликование окончательных результатов турнира. Распорядитель турнира также обязан удостовериться, что видеоролики турнира и таблицы подсчета очков были переданы судьям своевременно, сделав это самостоятельно, или уполномочив одного из членов сообщества выступить в роли видео-редактора турнира.
2. Распорядитель турнира имеет право отменить турнир в случае, если на то будут иметься достаточные основания; типичные случаи — недостаточное количество компетентных судей, технические проблемы и недостаточное количество участников. В случае если распорядитель турнира перестанет справляться с исполнением своих обязанностей, сотрудники Virtualmeet.net сначала должны попытаться назначить нового распорядителя, перед тем, как принять решение об отмене турнира.
3. На каждый турнир должен быть всего один распорядитель турнира.

### **ii.Судьи**

1. В идеальном случае трое не участвующих в турнире судей (судейская бригада) должны быть готовы судить каждую попытку на основании предоставленных видеороликов. Если трое не участвующих судей не могут быть определены, допустимо назначить требуемое количество участников для осуществления роли судей, при условии, что они не будут судить свои собственные выступления.
2. Если в судействе турнира задействовано более одной судейской бригады, необходимо сгруппировать участников в соответствии с их уровнем таким образом, чтобы каждая из судейских бригад судила атлетов сходного уровня подготовки.

3. Судьи должны быть отобраны на основании их компетентности и прошлого опыта в качестве реальных или Virtualmeet.net судей. От кандидатов в судьи может потребоваться пройти электронный судейский тест.
4. Обычно судьи должны постараться завершить свое судейство в пределах 7 дней после последнего дня соревнований, однако необходимо принять во внимание, что для соревнований крупного масштаба или из-за технических проблем допускается некоторое расширение временных рамок.
5. Весь видеоматериал, таблицы подсчета набранных очков и т.п. необходимо подготовить заблаговременно, чтобы судьям не нужно было делать что-либо, кроме как загрузить материал, осуществить судейство и выложить заполненные таблицы подсчета очков.
6. Каждая попытка участника должна быть помечена как засчитанная или не засчитанная. Если попытка не засчитана, необходимо сделать краткую пометку, почему она была не засчитана, например: «недостаточная пауза» или «недостаточная глубина». Если попытка не засчитывается более чем по одной причине, судье необходимо сделать пометку о наиболее очевидной из допущенных ошибок.
7. Судьям нельзя консультироваться друг с другом во время подсчета результатов турнира и нельзя принимать таблицы подсчета очков от других судей. По получении всех таблиц подсчета очков подсчитывается количество зачетов и незачетов для каждой попытки. Попытка считается засчитанной, если ее зачли двое и более судей.