

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО STRICT CURL

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Мужчины/Женщины:

ЮНОШИ/ДЕВУШКИ (TEEN) 13-15 (T1), 16-17 (T2), 18-19 лет (T3) (включительно).

ЮНИОРЫ/КИ (JUNIOR) с 20 до 23 лет (включительно).

ОТКРЫТАЯ (OPEN) с 24 до 39 лет (включительно).

САБМАСТЕРА (SUBMASTER) 33-39 (включительно).

ВETERАНЫ (MASTER) с 40 до 44 лет (M1) (включительно).

с 45 до 49 лет (M2) (включительно).

с 50 до 54 лет (M3) (включительно).

с 55 до 59 лет (M4) (включительно).

с 60 до 64 лет (M5) (включительно).

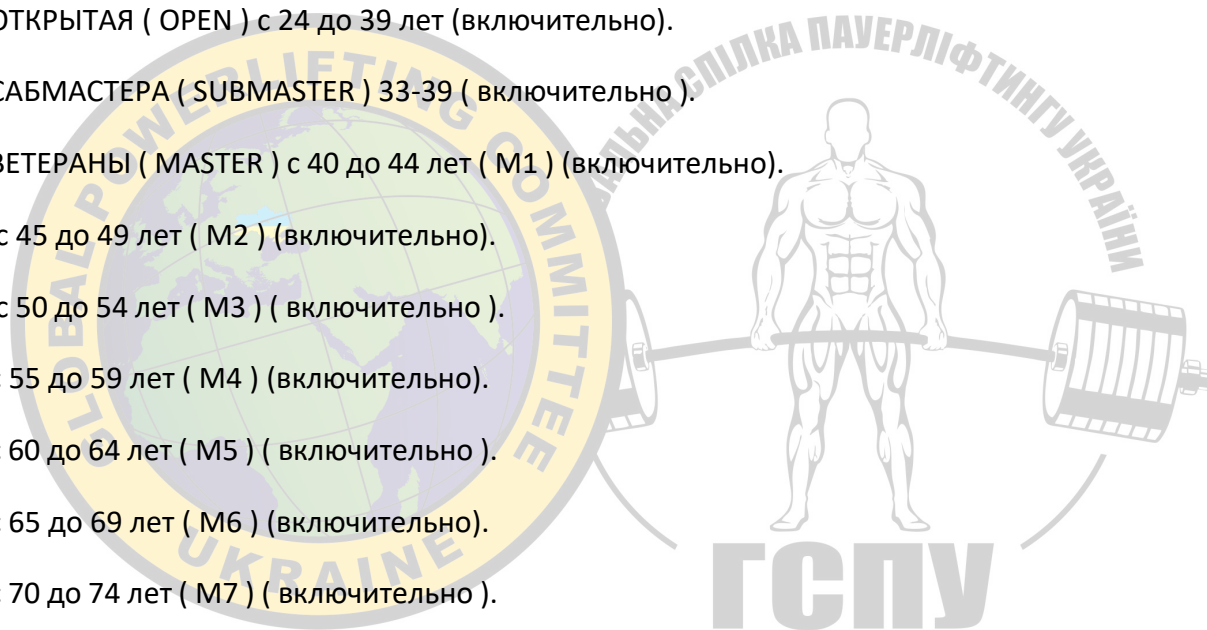
с 65 до 69 лет (M6) (включительно).

с 70 до 74 лет (M7) (включительно).

с 75 до 79 лет (M8) (включительно).

с 80 лет и старше (M9).

В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.



ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Мужчины:

52.0 кг – до 52.0 кг;

56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;

60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;

90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;

100.0 кг – от 90.01 кг до 100.0 кг;

110.0 кг – от 100.01 кг до 110.0 кг;

125.0 кг – от 110.01 кг до 125.0 кг;

140.0 кг – от 125.01 кг до 140.0 кг;

140.0+ кг – от 140.01 кг и выше.

Женщины:

44.0 кг – до 44.0 кг;

48.0 кг – от 44.01 кг до 48.0 кг;

52.0 кг – от 48.01 кг до 52.0 кг;

56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;

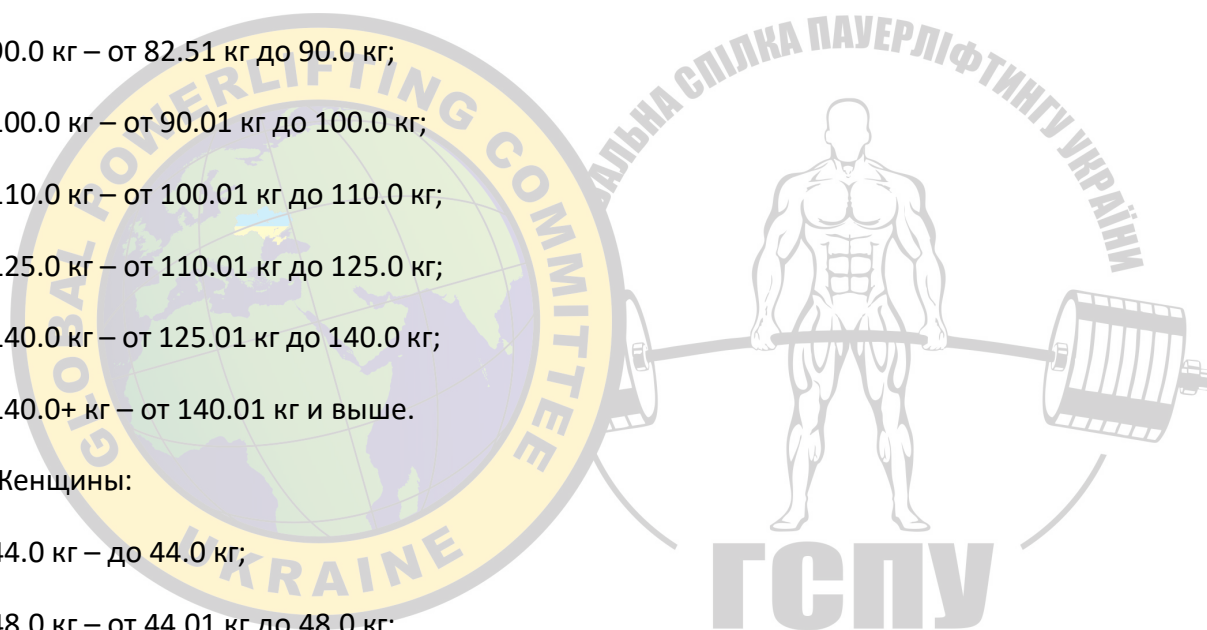
60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;

90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;



90.0+ кг – от 90.01 кг и выше.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

ПОМОСТ

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения.

Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме атлета, ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами.

На всех Чемпионатах и Кубках Украины, мастерских турнирах и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.

ГРИФЫ И ДИСКИ

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам STRICT CURL разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Только грифы и диски, которые удовлетворяют спецификациям Ассоциации Пауэрлифтинга Украины могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и грифов, которые не удовлетворяют спецификации, результаты и рекорды, установленные на соревнованиях, не засчитываются.

Гриф и замки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- общая длина грифа должна составлять 1270 мм;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа должно составлять 910 мм; - диаметр грифа не должен превышать 32 мм или быть меньше 27 мм.
- вес грифа с замками должен равняться 12,5 кг;
- вес замков должен быть равен 1,5 кг;
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса;

Диски должны соответствовать следующим требованиям:

Разность между маркировочным весом диска, который используется на соревнованиях, и его реальным весом не должна составлять более 0.25% от его веса.

Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтобы исключалось излишнее движение.

Должны использоваться диски по 0.5 кг, 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг.

Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и обязательно должны устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.

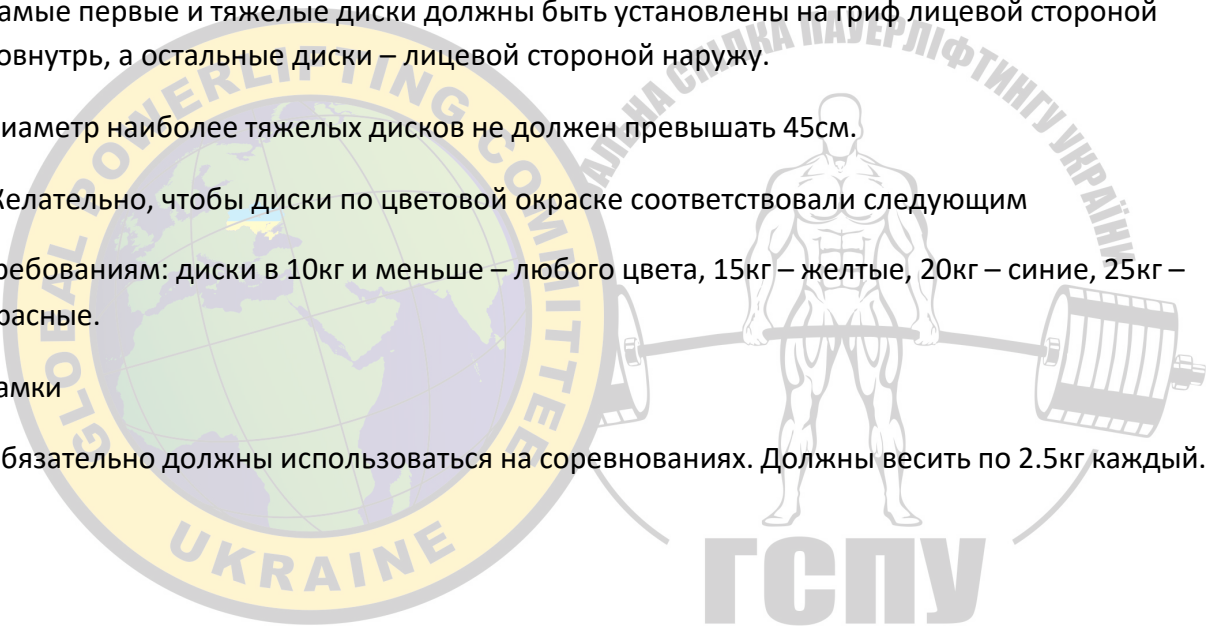
Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.

Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45см.

Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10кг и меньше – любого цвета, 15кг – желтые, 20кг – синие, 25кг – красные.

Замки

Обязательно должны использоваться на соревнованиях. Должны весить по 2.5кг каждый.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- 1). В случае если гриф или оборудование запачкаются кровью или иными субстанциями, они должны быть немедленно очищены 50% раствором перекиси водорода. Гриф или иное оборудование должны быть вытерты насухо.
- 2). В случае, если атлет окажется запачканным кровью или иными субстанциями, он должен быть незамедлительно обработан, на рану должна быть наложена повязка, чтобы избежать дальнейшего загрязнения грифа или иного оборудования.

КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Трико

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.

Футболка

Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шит»), имеющей рукава, или без таковых. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

Пояс (ремень)

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

Материалы и конструкция:

Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже.

Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклепок и/или пришита. Пояс не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса.

Петля для языка пояса должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришита. На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые он выступает.

Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок (карабин).

Ширина пояса должна быть не более 10 см.

Носки

Разрешается надевание носков.

Обувь

Во время выполнения упражнений атлет, помимо носков, должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

Кистевые бинты

Можно использовать бинты, не превышающие 1м в длину и 8см в ширину.

Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см.

Комбинация их с бинтами не разрешается. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки застежки. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10см и вниз (на кисть) – не более 2см.

Общая ширина намотки – не более 12см.

Пластыри

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы.

Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных официальных лиц по проведению соревнований. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках.

С разрешения судей официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные части тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

Общие требования

Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям и растиркам, используемым в терапевтических целях. Однако, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений.

Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии.

Допускается использование спрей-клея лишь самим атлетом, но не в отношении спортивного оборудования.

Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга: помоста, скамьи или грифа.

Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

ВЗВЕШИВАНИЕ

Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное утреннее взвешивание продолжается полтора часа. Повторное вечернее взвешивание проводится два часа. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного судьи. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо.

Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.

Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его

вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории. Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания.

Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена.

Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «открытая» без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена должны

вплотную прижиматься к стене во время упражнения.

2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять

исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал

будет дан, как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно

расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды

«кёрл».

3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку.

Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы у стены во время всего упражнения.

4. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую

опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».

5. По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к

стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи что бы вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «рэк».

6. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.

7. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.

8. Спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка с тем же самым весом по

усмотрению главного судьи, если булла допущена ошибка по вине ассистента.

9. Упражнение будут судить трое судей.

10. Задняя часть пятки не может быть дальше чем 12 дюймов от стены.

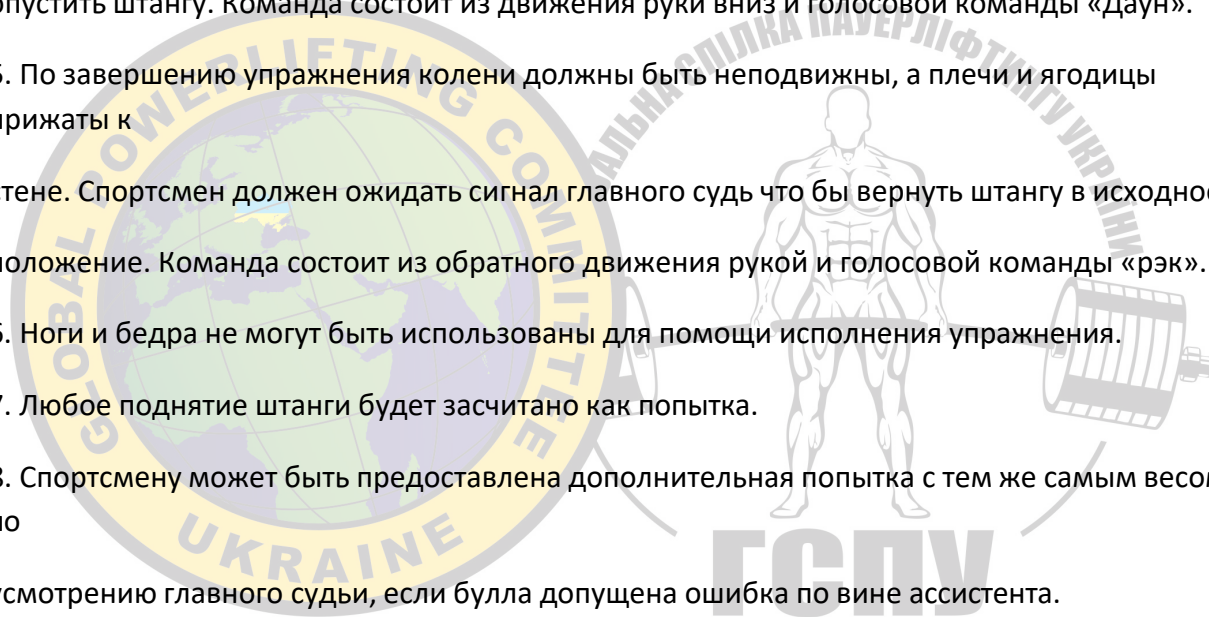
Причины дисквалификаций

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2. Откидывание назад в подъеме для дополнительной помощи.

3. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.

4. Ошибка в принятии вертикального положения.



5. Неполное выпрямление ног в коленях.
6. Отрыв подошвы от земли во время упражнения.
7. Шаг назад или любые движения ногами.
8. Опускание штанги до получения сигнала.
9. Использование мышц бедер или мышц спины при исполнении упражнения.

