**Table of Contents**

1. Введення та роз’яснення
2. Загальні правила
3. Вагові категорії та вікові групи
4. Змагальне обладнання та його особливості
5. Костюм та предмети особистого екіпірування
6. Змагальні дисципліни та правила їх виконання
 Присідання
 Жим штанги лежачи
 Станова тяга
7. Процедура зважування
8. Порядок проведення змагань
9. Рефері
10. Посадові особи змагань WUAP
11. Світові і континентальні рекорди

12. Додатки



1. **Введення та роз’яснення**



Дані правила та весь зміст використовуються під час проведення змагань федерації WUAP.
Будь-які нововведення та зміни до даного документу заборонені без дозволу Виконавчого комітету федерації WUAP, та вносяться в порядку голосування держав-членів федерації. Винятком з цього правила є виправлення орфографії, граматичних помилок та інших помилок, щодо вірного розуміння та використання.



Даний документ може бути відтворено в оригінальній формі для проведення змагань, що санкціоновані WUAP, для використання спортсменами, офіційними особами, що призведе до зростання успіху WUAP у всьому світі.

Будь-які питання або зауваження повинні бути направлені до вашого національного представника країни або ви можете контактувати з нами за адресою [www.wuap-powerlifting.com](http://www.wuap-powerlifting.com).

1. **ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА**

WUAP визнає рекорди встановлені під час змагань, які будо встановлено у вправах відповідно до правил WUAP, описаних нище:

Присідання – Пауерліфтинг
Жим штанги лежачи – Пауерліфтинг
Станова тяга – Пауерліфтинг
Жим штанги лежачи – Окрема дисципліна
Станова тяга – Окрема дисципліна

Члени WUAP визнають наступні вправи в сумі триборства, що виконуються в однаковій послідовності на всіх змаганнях, що проводяться у відповідності до правил WUAP:

Присідання
Жим штанги лежачи
Станова тяга

Найкращі спроби спортсмена в сумі триборства плюсуються, що і складає загальну суму в триборстві. Місця у вагових категоріях визначаються у відповідності до загальної суми трьох вправ, від більшої до меншої суми відповідно.

В окремих дисциплінах переможцем стає спортсмен, яких підняв найбільшу вагу. Місця у вагових категоріях визначаються у відповідності до піднятої ваги, від більшої до меншої відповідно.

Всі змагання, що санкціоновані WUAP проводяться виключно в кілограмовій системі.

WUAP через своїх нацональних представників та федерації, проводить та визнає результати Міжнародних Чемпіонатів серед RAW (без екіпірування) та в екіпіруванні

\*Чемпіонат світу із пауерліфтингу
\*Чемпіонат світу із жиму штанги лежачи
\*Чемпіонат світу із Станової тяги
\*Чемпіонат Європи із пауерліфтингу
\*Чемпіонат Європи із жиму штанги лежачи
\*Чемпіонат Європи із Станової тяги

\*Чемпіонат США із пауерліфтингу
\*Чемпіонат США із жиму штанги лежачи
\*Чемпіонат США із Станової тяги

WUAP також визнає Національні Чемпіонати та інші санкціоновані Міжнародні змагання країн-членів.

WUAP визнає всі світові та континентальні рекорди, встановлені на всіх міжнародних санкціонованих змаганнях WUAP.

Кожна країна-член має право виставляти будь-яку кількість спортсменів на міжнародні змагання у вагових категоріях та вікових групах. Федерація-член може запроваджувати кваліфікаційні стандарти на власний розсуд для окремих вагових категорій.

Директор змагань або голова національної федерації для отримання санкції на проведення змагань повинні подати заявку на санкціонування, при наймі за 21 день до запланованого заходу. Заявка на санкціонування для всіх національних, континентальних та світових змагань повинні бути надані для розгляду до штаб-квартири WUAP.

Система підрахунку очок на всіх чемпіонатах повинна бути наступною: 12, 9, 8, 7,6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 за перші десять місць в будь якій ваговій категорії. У випадку рівної кількості очок у команд, що мають однакову кількість перших місць, команда що має більше других місць, посідає перше місце, і так далі…

Під час проведення Чемпіонаті світу лише 6 учасників з кожної країни отримують очки до командного заліку. Ці шість спортсменів будуть обрані за підсумками змагань. До командного заліку можуть бути включені максимум три спортсмена від однієї країни, що змагались в одній ваговій категорії.

На всіх змаганнях, де представлені нагороди "Кращий ліфтер" або "Чемпіон чемпіонів",

переможці будуть визначатися Формулою Reshel. Тільки переможці зможуть бути включені до номінації «кращий з кращих». Для чемпіонатів, де є достатньо конкурентів у категоріях "Masters", нагороджується "Best Masters". Дана номінація розігрується серед усіх Masters, без поділу на додаткові вікові групи. Визначення переможців серед Masters проводиться у відповідності до результату формули Reshel та додаткового вікового коефіцієнту Multiplier.

|  |
| --- |
| **3. ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ ТА ВІКОВІ ГРУПИ** |
| Спортсмени змагаються у наступних вагових категоріях: |
| **ЖІНКИ** |  | **ЧОЛОВІКИ** |
| 48 кг – до 48,0 кг52 кг – від 48,01 до 52,0 кг56 кг – від 52,01 до 56,0 кг60 кг – від 56,01 до 60,0 кг67,5 кг – від 60,01 до 67,50 кг75 кг – від 67,51 до 75,00 кг82,5 кг – від 75,01 до 82,50 кг90 кг – 82,51 кг до 90 кг90+ кг – від 90,01 кг до безкінечності |  | 56 кг – від 52,01 до 56,0 кг60 кг – від 56,01 до 60,0 кг67,5 кг – від 60,01 до 67,50 кг75 кг – від 67,51 до 75,00 кг82,5 кг – від 75,01 до 82,50 кг90 кг – 82,51 кг до 90 кг100 кг – 90,01 кг до 100,00 кг110 кг – 100,01 кг до 110,00 кг125 кг – 110,01 кг до 125,00 кг140 кг – 125,01 кг до 140,00 кг140+кг – від 140,01 кг до безкінечності  |
|   |  |  |
| WUAP визнає поділ на наступні вікові групи. Поділ відбувається як у чоловіків, так і у жінок. Спортсмен самостійно вибирає вікову групу, у якій він буде реєструватись. |
| Open (Senior): Всі спортсмени віком від 16 років та старшіTeenage: Всі спортсмени віком від 16 до 19 років включно Junior: Всі спортсмени віком від 20 до 23 років включно. SubMaster: Всі спортсмени віком від 35 до 39 включно. Master 40-44 (M40-44): Всі спортсмени віком від 40 до 44 років включно. Master 45-49 (M45-49): Всі спортсмени віком від 45 до 49 років включно. Master 50-54 (M50-54): Any competitor from 50 years of age to 54 years of age. Master 55-59 (M55-59): Any competitor from 55 years of age to 59 years of age. Master 60-64 (M60-64): Any competitor from 60 years of age to 64 years of age. Master 65-69 (M65-69): Any competitor from 65 years of age to 69 years of age. Master 70-74 (M70-74): Any competitor from 70 years of age to 74 years of age. Master 75-79 (M75-79): Any competitor from 75 years of age to 79 years of age. Master 80+ (M80+) : Any competitor from 80 years of age or older. |

**4. Змагальне обладнання та його особливості**

**1.Платформа**

Всі змагання повинні проводиться на платформі розмірами не менше 2.46m X 2.46m (8ft X 8ft). Під час проведення Чемпіонату світу розмір платформи не повинен перевищувати розмір 3.69m X 3.69m (12ft X 12ft).

Межі помосту повинні бути чітко відмежовані для визначення розміщення тренера та офіційних осіб змагань. Поміст – це ділянка, на якій не повинні знаходитись тренери та глядачі. На цій території забороняється знаходитись будь-кому окрім спортсмена, призначених страхувальників, асистентів та рефері. Тренери не відносяться до вищезазначеної категорії, тому вони не можуть знаходитись на помості. Інші офіційні особи мають право знаходитись на помості лише при необхідності.

На деяких національних і міжнародних чемпіонатах та на розсуд офіційних осіб змагань WUAP, тренеру або призначеному персональному асистенту дозволяється знаходитись на платформі, але після надання допомоги, він негайно повинен покинути. Будь-яке прибирання, реконструкція платформи або обладнання буде виконуватись призначеними відповідальними особами, виключно за призначенням Головного рефері змагань.

**2.Диски та грифи**

Для всіх змагань згідно правил WUAP дозволено використовувати виключно сертифіковані штанги та диски. Тільки бари та диски, які відповідають всім специфікаціям, можуть бути використані протягом змагань. Використання грифів або дисків, що не відповідають специфікаціям, не можуть використовуватись при встановленні рекордів. Можливе використання спеціалізованих грифів, якщо вони відповідають специфікаціям. Ці грифи повинні використовуватись протягом всього часу змагань.

**Технічні характеристики грифа (ів) є наступними:**

Гриф повинен бути прямим, добре рифленим та різьбленим, і повинен відповідати наступним розмірам. Загальна довжина не повинна перевищувати 2,2 м, за винятком спеціалізованих грифів для присідань та станової тяги. Відстань між внутрішньою коміркою не повинна перевищувати 1,32 м, або бути меншою, ніж 1,31 м, за винятком спеціалізованих грифів для присідань та станової тяги. Діаметр грифа не повинен перевищувати 29 мм або бути меншим за 28 мм, за винятком спеціалізованого грифу для присіду, який має максимальний діаметр 32 мм. Вага штанги разом із замками має становити 25 кг. Вага спеціалізованого грифу для присіду разом із замками - 30 кг. Діаметр втулки має бути 49,5-52 мм. На грифі повинна бути нанесена кольорова позначка, або заводське маркування, яке дорівнює 81 см. Максимальна довжина втулки не повинна перевищувати 508 мм, відстань між внутрішніми комірками не повинна перевищувати 1434 мм, а максимальна довжина не повинна перевищувати 2420 мм.

**Технічні характеристики дисків є наступними:**

Усі диски, що використовуються в змаганнях, мають важити в межах 0.25% від їх номінальної номінальної ваги. Розмір отвору в середині диска повинен бути таким, щоб диски містились на стійці без додаткових зусиль. Диски повинні мати наступні ваги: 1.25kg, 2.5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 45kg та 50kg. Для встановлення рекордів слід також мати доступ до дисків 0.5kg та 0.25kg. З метою встановлення рекорду, легші диски можуть використовуватися для досягнення ваги щонайменше на 500 грамів більше, ніж існуючий Світовий рекорд. Всі диски повинні бути чітко позначені вагою та завантажені в послідовності від найважчих до легчих дисків в спадаючому порядку. Перший та найважчий диск завантажується номіналом всередину, а решта дисків завантажується номіналом зовні. Діаметр внутрішнього отвору дисків не повинен перевищувати 45 см.



Рекомендується наступна кольорова гамма дисків, в залежності від номіналу: 10 кг та нижче - будь-який колір; 15 кг - жовтий; 20 кг - синій; 25 кг - червоний; 45 кг - золото; і 50кг - зелений.

**3.Замки**

Замки повинні використовуватись в обов’язковому порядку під час виконання всіх вправ та підходів. Вага замка повинна бути рівною 2,5 кг

**4.Стійки для присідань**

Стійки для присідань повинні бути міцною конструкцією та бути максимально стійкими. Низ стійок повинен бути таким, що не заважає атлету виконувати вправу. Стійки можуть бути суцільними, або складатись із двох окремих конструкцій, що будуть утримувати штангу в горизонтальному положенні, а також мати механізм для коригування висоти стійок. Механізм налаштування висоти повинен бути у вигляді отворів із відстанню не більше як 5 см один від одного. Фіксування висоти має відбуватись за допомогою міцних штирів. На всіх Міжнародних змаганнях можуть використовуватись гідравлічні стійки, або моноліфти.

**5.Лава для жиму штанги лежачи**

Лава для жиму штанги лежачи повинна бути міцною конструкцією та відповідати наступним стандартам: Довжина не повинна бути меншою, ніж 1,22 м, вона повинна бути рівною і гладкою. Висота від підлоги до верхньої незжатою подушечної поверхні лави повинна бути не менше 42 см і не більше 45 см. Висота стійок повинна бути регульованою: від мінімум 82см до максимум 100см, до встановленого грифу на стійках. Мінімальна ширина між стінками стійки має бути 1,10 м. Максимальна ширина між внутрішніми сторонами стійок не повинна перевищувати 1,31 м.

**6.Гігієна та заходи охорони здоров’я**

А) В разі появи кропі або сторонніх речовин на стійках або іншому обладнанні, це потрібно негайно усунути за допомогою спеціального розчину: суміш відбілювача та води в пропорції 1:1. Відчищені частини повинні бути негайно висушеними, про що дається підтвердження.

Б)Якщо кров або сторонні речовини виявлено на тілі атлета, це повинно бути негайно виправлено, а рани повинні бути негайно оброблені медичними речовинами, та накладено пов’язку на рану з метою запобігання забруднення обладнання.

**5. КОСТЮМ ТА ПРЕДМЕТИ ОСОБИСТОГО ЕКІПІРУВАННЯ**

**Присідання**

Допускається використання костюму з грубого полотна будь-якої товщини. Костюм повинен представляти собою окремий предмет одягу по всій довжині із грубою тканини.

Структура може бути з одного або двох шарів будь-якої товщини, але при цьому, в цілому бути однокомпонентним. Лямки костюму повинні бути надягнутими на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на змаганнях. Довжина штанини не повинна бути вище рівня середини стегна (середня точка між промежиною та верхньою частиною колінного суглобу). Жінки повинні бути одягнені в цільний костюм, схожий на костюм для пауерліфтингу. Довге та коротке трико заборонені.

Спортсмени, що конкурують у підрозділі RAW, повинні буди одягнені в трико, типу «Singlet». Трико жодним чином не повинно бути компресійним (типу велосипедного костюму) - приклад правильного трико на зображенні нижче. Лямки костюму повинні бути надягнутими на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на змаганнях. Довжина штанини не повинна бути вище рівня середини стегна (середня точка між промежиною та верхньою частиною колінного суглобу). Жінки повинні бути одягнені в цільний костюм, схожий на костюм для пауерліфтингу. Довге та коротке трико заборонені.

Атлет може бути не допущеним на платформу офіцером при учасниках в разі використання забороненого костюму.

В даному випадку атлет зобов’язаний замінити костюм в межах відведеного часу для виконання вправи – 1 хвилина.

 

ПРИМІТКА. Не дозволяється використання трико INZER Power Singlet в без екіпірувальному дивізіоні RAW.

**Футболки / СПЕЦІАЛЬНІ СОРОЧКИ ДЛЯ ЖИМУ**

Спортсмени, які змагаються в "RAW" або «Equipped» divisions", обов’язково повинні бути одягненні у футболку із рукавом або аналогічну сорочку під час присідання та жиму штанги лежачи. Ця футболка може бути з рукавом або без нього. Це повинен бути окремий предмет одягу, що складається із із тканини, поліестру або комбінованим.

Атлети, які змагаються в RAW дивізіоні не можуть використовувати компресійних футболок, а також підтримуючих футболок. Це стосується всіх вправ без виключення. Використання спеціальних жимових сорочок, а також сорочки типу «Erector» в дивізіоні RAW – заборонено

Спеціальна жимова сорочка може складатись із одного або кількох прошарків тканини, повинна бути суцільною та закривати спину. Дозволено використання сорочки із розрізом на спині та липучками для затягування сторін сорочки, але при цьому під спеціальну сорочку має бути надягнуто футболку, що закриває шкіру спини атлета. Шкіра спини атлета не повинна торкатись поверхні лави для жиму штанги лежачи. Рукави повинні бути короткими і залишатися над ліктем при носінні. Вона може мати будь-який колір або декілька кольорів, містити зображення, але зображення не повинні відображати непристойність або бути образливі зображення. Використання двох спеціальних сорочок одночасно заборонено.

**БРІФСИ**

Можливе використання бріфсів як окремого предмету екіпірування, за умови що їх штанина буде меншою від довжини штанини основного костюму. Вони можуть бути пошиті із одного або декількох прошарків тканини, але при цьому бути суцільним предметом. Під трико дозволяється одягати виключно оду пару бріфсів.

Під час змагань можна використовувати тільки одне трико та, можливо, одну пару бріфсів.

Спортсмени, які приймають участь у RAW дивізіоні, не можуть використовувати будь-які підтримуючі (спеціалізовані) предмети екіпірування від трико під час виконання будь-якої вправи. Це не стосується предметів спортивного одягу (футболок) та нижньої білизни. Нижня білизна не повинна вигляду вати з під трико.

**Шкарпетки**

Шкарпетки повинні бути одягненими під час виконання всіх вправ. Під час присіду та жиму штанги лежачи, вони не повинні торкатись колінного суглобу, та намотки колінних бинтів. Панчохи, колготки та трико у повний зріс заборонені. Можливе використання двух пар шкарпеток. Під час станової тяги обов’язкове використання довгих шкарпеток (гетри), що закривають повністю гомілку та частину ноги до коліна.

**ПРИМІТКИ**

Жінки можуть використовувати захисну нижню білизну. Також можуть використовувати бюстгальтер, але якщо він не має спеціальної підтримки. Також можливе використання тампонів, гігієнічних прокладок або аналогічних санітарних засобів, що слугують захистом жіночої гігієни.

Пластикові або тканинні накладки на гомілку можна використовувати разом із шкарпетками, але за умови, що вони знаходяться під шкарпетками та вони не виступають за верхню межу гетрів.

**ПАСОК**

Атлет може використовувати пасок протягом всіх змагань. Якщо використовується пасок, то він має бути одягненим поверх змагального костюму.

**Матеріали та конструкція.**

Пасок має бути виготовленим зі шкіри, тканини, вінілу або нейлону в один або кілька шарів, що склеєні та (або) зшиті разом. Пасок не повинен мати будь-яких додаткових кріплень або підтримок ні зовні, ні всередині паска. Металева пряжка, шви та шпильки-кріплення - єдині дозволені не шкіряні компоненти паску. Пряжка повинна бути міцно прикріплена з одного кінця паску міцним швом, або шпильками. Пасок не повинен мати будь-яких випуклих компонентів зовні та всередині. Шкіряне, тканинне, вінілове або нейлонове кільце для язичка повинно бути міцно прикріплене близько до пряжки за допомогою скоб або за допомогою швів.

На зовнішню сторону паску можу бути нанесене ім’я спортсмена, місто, клуб, але дані написи не повинні містити образливих та не пристойних фраз. Можна використовувати пряжку із одним або двома зубцями, а також кріплення «ричажного типу»

 



**РОЗМІРИ ПАСКА**Ширина паска не повинна перевищувати 10 см. Товщина паска по всій довжині не повинна бути більшою 13мм

**ВЗУТТЯ**

Взуття повинно бути постійно під час виконання всіх вправ. Для присіду та жиму штанги лежачи, повинно бути більш місце взуття. Для виконання Станової тяги дозволяється використовувати спеціальні «тапочки» типу чешки, що закривають ступню. Наявність металевих предметів на взутті типу шипи та зажими – заборонена.

**БИНТИ**

Бинти для колін та зап’ястя, що відповідають наступним вимогам, можна використовувати під час виконання вправи **Присід**, в дивізіоні RAW та спеціальних дивізіонах **(Правило діє з 07 грудня 2014 року)**. Наколінники та колінні бинти заборонено використовувати під час виконання станової тяги в дивізіоні RAW.

Матеріал, з якого виготовлені бинти, повинна бути еластичною, в основі із поліестру, хлопку або медичного крепу, взятого окремо, або комбіновані між собою. Бинти вироблені з гуми, прогумованих замінників не допускаються, за виключенням випадків, передбачених для присіду

Використання бинтів відбувається наступним чином:

**ЗАП’ЯСТЯ**: можна використовувати бинти довжиною не більше 1м та шириною не більше 8см, якщо вони суцільно вироблені; вони можуть містити петлю для великого пальця та липучку для кріплення. Обгортування зап’ястя не повинно перевищувати 10 см вище та на 2см нижче центру зап’ястя, та не перевищувати в загальному 12 см загального обгортування.

**КОЛІНА:**

Можна використовувати бинти довжиною не більше 2,5 м та шириною не більше 8см. В якості альтернативи можна використовувати наколінники, що не перевищуються в довжині 30 см. Комбінування бинтів на наколінників заборонена. Обгортування коліна не повинно перевищувати 15см вище та 15 см нижче центру колінного суглобу, що в сумі не повинно перевищувати 30 см в обох напрямках. Наколінники або бинти не повинні торкатись шкарпеток, та/або трико.

**ЛІКТІ:** використання бинтів на ліктях та налокітників **ЗАБОРОНЕНО** під час виконання жиму штанги лежачи та Станової тяги.

**ПЛАСТИРІ**

Два шари медичного пластиру можна накладати на великі пальці, але це не повинно використовуватися як засіб для утримання штанги. Забороняється використовувати медичну стрічку або її аналог на будь-якій іншій частині тіла без офіційного дозволу рефері або спеціально призначеної особи WUAP. Жоден пластир не може використовуватись в якості намотки, що слугує полегшенню утримання штанги.

Із дозволу та під наглядом рефері, призначеної офіційної особи WUAP, офіційно призначеного лікаря або фельдшера змагань, атлет може накладати медичний пластир на травмовані місця тіла. При цьому він не повинен допомогати при підйомі штанги. Полоски пластиру, бинт або лейкопластир можуть бути застосовані до травм на внутрішній стороні руки, але в жодному разі не дозволено використовувати їх на зовнішній стороні кисті.

**ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

Використання масла (олійки), або інших змащувальних препаратів та рідин на тілі, костюмі та обладнанні, що слугує допомогою у піднятті – ЗАБОРОНЕНО. Виключенням є терапевтичне використання мазей та лікарських препаратів. Тим не менше, такі засоби не повинні видніти, а також бути використані під час виконання вправ, особливо Станової тяги. Дозволено використовувати лише порошки. До порошків відносяться: Дитяча присипка (тальк), крейда, рідка крейда або магнезія. Забороняються змащувати підошви взуття, будь-яким видом липких матеріалів, це ж стосується будь-яких пристосувань, тобто накладок із наждачного паперу, шкурки тощо. Заборонені також каніфоль та магнезія на підошві взуття. Дозволяється лише змочування підошви водою. Забороняється наносити будь-які речовини на обладнання для пауерліфтингу, за винятком тих речовин, що періодично використовуються для стерилізації та очищення грифа, лави для жиму та помосту.

Всі предмети одягу та особистого екіпірування повинні бути чистими, та в цілому охайними та презентабельними. На розгляд рефері атлета може бути не допущено до виконання вправи, вразі невиконання даного правила. Надмірні методи «психостимуляції» (тобто – лайка, ляпаси), повинні бути обмежені.

**ПЕРЕВІРКА КОСТЮМІВ ТА ОСОБИСТОГО ЕКІПІРУВАННЯ**

Під час проведення будь-яких санкціонованих WUAP змагань відсутня офіційна перевірка костюмів та предметів особистого екіпірування.

Атлет особисто несе відповідальність за відповідність правилам екіпірування та предметів особистого екіпірування.

Будь-який предмет одягу та екіпірування, можна подати для узгодження лише в разі, якщо у атлета виникли сумніви в правильності його використання. Такі перевірки повинні проводитись виключно під час проведення сесії зважування, та звернення повинно бути подане одному із офіційних представників WUAP, а не призначеній особі для зважування. Також, в разі сумнів у рефері, така перевірка може бути здійснена рефері безпосередньо перед виходом атлета на платформу. Дане клопотання подається рефері до «Головного рефері змагань»

Дозволяється використовувати особисті предмети, що не передбачені правилами, які як: пов’язки на голову, капи, стрічки, годинники, біжутерію, окуляри, предмети жіночої гігієни. Тим не менш: кепки, бандани або пов’язки, що надягуються на голову в якості шляп, заборонено використовувати на платформі.

Будь-які предмети, що були одягнені для використання на платформі, та рахуються небажаними через те, що вони порвані, брудні, непристойні або містять написи неспортивного характеру, повинні бути усунені до того, ак атлет вийде на платформу для виконання вправи.

Якщо атлет все таки вийшов на платформу у забороненому одязі, його може бути позбавлено підходу, а також може бути усунено від подальшої участі у змаганнях. Будь-які не значні похибки та недоліки, перелічені вище, повинні бути усунені виключно до виходу атлета на платформу, про що атлет має бути сповіщеним одним із рефері на платформі.



Будь-якого атлета може бути оглянуто як до так і після виконання вправи тим рефері, що має сумніви у відповідності екіпірування та предметів одягу.

Будь-якого атлета, який виконує вдалу рекордну спробу, повинно бути оглянуто. Огляд проводиться візуально, та, в разі потреби щільного огляду екіпірування та предметів одягу. Ретельна перевірка повинна проводитись поза платформою, виключно в закритому приміщенні трьома рефері, або офіційними особами WUAP, в разі якщо атлети є протилежної статі. В будь-якому випадку головний рефері зобов’язаний повідомити головного рефері змагань щодо результатів перевірки.

**6. ЗМАГАЛЬНІ ДИСЦИПЛІНИ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ**

**ПРИСІДАННЯ**

Після зняття штанги з стойок, атлет повинен знаходитись обличчям до центрального рефері на платформі. Атлет може рухатись по платформі (вперед, назад) для прийняття стартової позиції. Верхня частина грифу повинна знаходитись не нижче 3мм верхньої частини передніх дельтовидних м’язів. Штанга має утримуватись горизонтально на плечах так, щоб руки та/або пальці охоплювали повністю гриф, а ступні повинні горизонтально стояти на платформі, коліна повинні «заблоковані» (див. схему 1)



Атлет в цій позиції повинен чекати команди старшого рефері. Сигнал дається в разі, якщо спортсмен закріпився на платформі і готовий до виконання вправи. Сигнал рефері складається із руху руки донизу та чіткої голосової команди «Сквот».

Отримавши сигнал старшого рефері, атлет повинен зігнути коліна та опустити тулуб до тих пір, доки верхня частина кульшового суглобу не стане нижче ніж верхня частина колінного суглобу (елементи діаграми 1,2,3,4)



Спортсмен повинен самостійно повернутись в вертикальне положення з повністю випрямленими у колінах ногами. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух до низу заборонені. Коли спортсмен займе не рухоме положення, старший рефері на помості повинен дати сигнал повернути штангу на стійки.

Сигналом для повернення штанги на стійки слугує рух руки рефері назад та голосової команди «РЕК!». Після цього атлет повинен здійснити вдале повернення штанги на стійки. У випадку, якщо атлету не вдається завершити підйом, він повинен зробити все можливе для того, щоб утримувати штангу на плечах, і лише з допомогою асистентів повернути штангу на стійки. Безпека атлета та обслуговуючого персоналу понад усе, тому важливо все тримати під контролем.

Атлет не повинен торкатись дисків та замків штанги. Однак край рук може торкатись внутрішньої частини втулок грифа.

На платформі постійно повинно знаходитись не більше п’яти та не менше двух асистентів. Окрім того, спеціально додатково призначені асистенти можуть бути викликані для допомоги під час виконання вправи «Присід»

Атлет може попросити асистентів допомогти зняти штанги зі стійок; однак після зняття штанги зі стійок, асистентам заборонено допомагати атлети зайняти стартову позицію. Асистенти можуть допомогти атлету зберегти контроль в разі, якщо атлет втрачає рівновагу. Атлет весь час має утримувати штангу до моменту, доки вона не буде переміщена на стійки. В разі, якщо атлет навмисне відпускає штангу, атлета відразу буде дискваліфіковано від участі у даних змаганнях.

Атлету надається лише одна спроба у кожному підході

Рішенням головного рефері атлету може бути надано додаткову спробу, в разі невдалого підходу, що була зумовлена помилкою одного або декількох офіційних асистентів, призначених головним рефері змагань.

**ПРИЧИНИ, З ЯКИХ СПРОБА ПРИСІДУ БУДЕ НЕ ЗАРАХОВАНА**

-Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.

-Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.

-Помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і при завершенні присідання.

-Кроки вперед-назад та зсування ступні в бік.

-Помилка у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище, ніж верхівка колін.

-Будь-які рухи ніг після отримання сигналу старшого рефері

-Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні

-Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.

-Невдала спроба самостійно повернути штанги на стійки

-Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.

**ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ**

Лавка для жиму повинна бути розміщена головою до старшого рефері на помості а також до глядачів. Спортсмен має лежати на спині, головою, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави. Положення сідниць повинно зберігатись від початку до кінця виконання вправи. Взуття та його підошви повинні бути у щільному контакті із помостом. Положення голови залишається на розсуд атлета.

Для забезпечення твердої опори ніг спортсмен може використовувати блоки/підставки, дошки, гумові підкладки. Який би метод не було вибрано, взуття повинно торкатись поверхні вибраної опори. В разі використання блоків, вони не повинні перевищувати наступних розмірів: ширина 45х45 см, висотою не більше 15 см.

Під час виконання вправи на помості повинні знаходитись не більше п’яти та не менше двох асистентів. Атлет може використати допомогу особистого асистента для прийняття стартової позиції, а також допомоги у знанні штанги зі стійок. Під час виконання вправи на помості залишаються виключно офіційно призначені асистенти. Штанги подається виключно на повністю випрямлені руки, а не на груди. Асистент, який допомагає зняти штангу зі стійок, повинен негайно покинути платформу цим самим вивільнити огляд старшому рефері на платформі. Вразі, якщо персональний асистент не покинув платформу, чим заважає огляду старшому рефері, рефері повинен поставити оцінку «no lift».

Відстань між руками на грифі не є визначеною та залишається на розгляд атлета. Дозволяється використовувати зворотній хват.

Отримавши штангу на випрямлені руки, атлет повинен опустити штангу до грудей та очікувати команди старшого рефері.

Командою старшого рефері слугує голосова команда «Press». Команда дається як тільки штанга займе нерухоме положення на грудях.

Атлету надається лише одна спроба у підході.

Після отримання сигналу щодо початку жиму, штанга повинна рухатися догори. Штанга не повинна вдавлюватись в груди або рухатись донизу до того моменту, доки штанга не буде повністю піднята догори. Після вижимання штанги догори на випрямлені руки спортсмен повинен зафіксувати штангу у нерухомому стані та чекати звукового сигналу «РЕК (стійки)». Під час руху штанги дозволяється зупинка, але ніяк не зворотній рух штанги донизу.

**ПРИЧИНИ, З ЯКИХ СПРОБА ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ БУДЕ НЕ ЗАРАХОВАНА**

-Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.

-Будь-який бічний рух рук під час підйому штанги догори (між сигналами суддів).

-Відрив сідниць від лави під час виконання вправ (від початку до кінця – опускання та вижимання.

-Будь-яка зміна стартового положення ніг (контакт із платформою або блоками). Стартове положення повинно зберігатись весь час.

-Будь-яке переміщення стоп, що зумовило зміну контакту із платформою або блоками під час виконання вправи.

-Відбив штанги від грудей.

-Втискування штанги в груди після команди старшого рефері

-Виразне нерівномірне випрямлення рук під час завершення підйому штанги догори.

-Будь-який рух штанги донизу під час витискання.

-Контактування асистентів із штангою між сигналами рефері

-Будь-яке контактування взуття спортсмена із лавою

-Навмисне контактування штанги із стійками (стійкою) під час витискання штанги догори, що буде визначено старшим рефері як допомога у виконанні вправи.

-Атлет відповідальний за повідомлення особистого асистента щодо термінового залишення платформи після подачі штанги. Особистий асистент не повинен повертатись на платформу за жодних умов. Також особистий асистент не повинен перекривати огляд старшому рефері, що унеможливлює виконання обов’язків старшого рефері.

**СТАНОВА ТЯГА**

Штанга розташована горизонтально перед ногами спортсмена. Спортсмен бере гриф штанги довільним хватом двома руками і піднімає її догори, поки сам не займе вертикального положення. Штанга може зупинятись, але не рухатись донизу.

Спортсмен має стояти обличчям до передньої частини помосту.

При завершенні підйому штанги ноги в колінах мають бути повністю випрямлені а атлет має стояти повністю вертикально.

Сигнал старшого судді для завершення вправи складається з руху руки донизу й чіткої команди «Даун!». Сигнал не дається до тих пір, поки штанга не буде утримуватися у нерухомому стані, а спортсмен не буде знаходитися у безперечно фінальній позиції.

Будь-який підйом штанги або будь-яка видима спроба підняти її вважаються використаною спробою.

**ПРИЧИНИ, З ЯКИХ СПРОБА СТАНОВОЇ ТЯГИ БУДЕ НЕ ЗАРАХОВАНА**

-Будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення)

-Помилка при прийнятті вертикального положення

-Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги

-Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги. "Підтримкою" визначається як положення тіла, прийняте атлетом, яке не може підтримуватися без противаги піднятій вазі.

-Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік, що нагадує ходьбу

-Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді.

-Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.

 -Ривкові рухи штанги під час виконання підйому штанги

**7. ПРОЦЕДУРА ЗВАЖУВАННЯ**

На всіх міжнародних санкціонованих змаганнях зважування учасників повинно починатись за 24 години до початку виступу обраної категорії учасників. Обов’язкова сесія зважування повинна тривати не менше ніж 1,5 години. Також повинні бути додаткові сесії зважування, що починаються за 2 години та закінчуються за 30 хвилин до початку виступу визначеної категорії учасників. Додаткові проміжні сесії зважування можуть бути введені на розгляд та за погодження із Оргкомітетом змагань та з призначенням офіційних осіб WUAP. Будь-яка інформація щодо зважування та тривалості, повинні бути опубліковані та доведені до відома всіх учасників. Особи, що відповідальні за взважування учасників, зобов’язані проконтролювати підписання карточки учасника самим учасником.

Всі спортсмени визначеної категорії зобов’язані зважитись під час проведення однієї із відведених сесій зважування. Всі сесії зважування повинні проводитись в присутності хоча б одного із рефері WUAP.

Зважування має проводитись в закритому приміщенні, де присутні виключно один спортсмен, тренер, менеджер та рефері, або призначені офіційні особи WUAP. Особиста вага тіла спортсмена, заявлена перша спроба в першому підході **ЗАБОРОНЕНО ПУБЛІКУВАТИ** до тих пір, доки не закінчиться зважування для визначеної категорії учасників.

Спортсмени повинні зважуватись оголеними, або у стандартній нижній білизні (труси, бюстгальтер та трусики для жінок). Процедуру зважування повинні проводити виключно особи тієї ж статі, що і спортсмен. Для цього можуть бути призначені додаткові особи.

Під час зважування атлети, що не впевнені у чинності особистого екіпірування, зобов’язані подати на перевірку зазначене екіпірування та предмети особистого одягу офіційній особі WUAP, але ні як не особі, що проводить зважування.

Атлет може зважитись лише один раз. Виключенням із цього правила є атлети, чия вага тіла менша або більша від заявленої категорії – такі атлети можуть повторити зважування. Спортсмен повинен повернутись на зважування під час та до закінчення однієї із визначених сесій зважування. Вразі, якщо атлет не може показати ваги, визначеної межами вагової категорії, такого атлета буде виключено із заявленої вагової категорії та переведено до категорії, в межах якої зважився атлет. Атлети, що набирають або скидують вагу тіла, можуть зважуватись стільки раз, скільки їм потрібно, але у відведених для зважування межах.

Надто важкий атлет може перейти до більшої вагової категорії. Під час зважування, запланованого для вагової категорії, атлет повинен бути повторно зважений. Всі кваліфікаційні стандарти повинні бути дотримані.

Легший атлет може перейти до меншої вагової категорії. Під час зважування, запланованого для вагової категорії, атлет повинен бути повторно зважений. Всі кваліфікаційні стандарти повинні бути дотримані.

Офіційно зважена вага тіла має бути записана до картки учасника із заокругленням до найближчої сотої кілограма.

Будь-який атлет, який не пройшов процедури зважування та не заявив свої перші спроби під час останньої сесії зважування, що закінчується за 30 хвилин до початку змагань, не може приймати участі у змаганнях. Вразі проведення лише однієї сесії зважування, то такий учасник дискваліфікується. У випадках, коли навколо місця проведення змагань наявні несприятливі погодні умови ат або небезпечні умови, продовження терміну сесії зважування визначається на розгляд технічного представника WUAP або спеціально призначеної особи WUAP.

Якщо два атлети під час зважування мають однакову вагу власного тіла, та і підсумку змагань показують однаковий результат, такі атлети мають бути повторно зважені, та більш легкий атлет буде мати перевагу над більш важчим атлетом. Однак, якщо атлети й надалі залишаються із однаковою вагою тіла після повторного зважування, то вони обидва отримають відповідну нагороду до визначеного місця. За таких обставин, вразі отримання два атлетами першого місця, то наступний за ними атлет посяде третє місце і так далі.

Атлети зобов’язані, при необхідності, перевірити заявлену висоту стійок до початку змагань та впродовж свого виступу. Окрім того, перші спроби зазначаються та перевіряються під час зважування.

**8. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

“Система Раундів”

Під час зважування атлет повинен заявити всі три перші спроби у всіх трьох вправах.

10 або менше атлетів повинні змагатись у одній групі. 10-15 атлетів можуть бути поділені на дві підгрупи, хоча це не є обов’язковим, і краще що они змагались в одній групі. Понад 15 атлетів потрібно обов’язково розділи на дві або більше підгруп. Рішення щодо такого поділу приймається спеціально призначеними посадовими особами WUAP разом із Оргкомітетом змагань. При можливості атлети однієї вагової категорії повинні змагатись в одній групі. Групи повинні бути позначені як «А», "B", "C" і т.д. Група «А», як правило, складається із спортсменів із однієї вагової категорії. Група «В» із спортсменів вищої вагової категорії і так далі. Якщо кількість атлетів у будь-якій ваговій категорії вимагає поділу на дві підгрупи, то перша підгрупа повинна складатись із атлетів із меншими заявленими спробами, ніж друга підгрупа, і так далі. В змаганнях, що поєднують виступ жінок та чоловіків, можуть об’єднуватись незалежно від перших спроб.

В разі змагань у кількох підгрупах, підгрупа «А» має закінчити всі три спроби у присіді, після чого підгрупа «В» проведе всі три спроби у присіді і так далі. Такий самий процес у вправі «Жим штанги лежачи» та «Становій тязі». Три невдалих спроби у будь-якій дисципліні триборства, автоматично усувають атлета від подальшої участі в обраній дисципліні. Атлетам заборонено повторно виходити на платформу в якості гостя змагань (для особистого заліку). Вразі наявності в групі десяти або менше учасників, то після закінчення кожного раунду у дисципліні, відбувається автоматична 5-ти хвилинна перерва, а потім розпочинається наступний раунд вправи.

У першому раунді всі атлети роблять свої перші спроби, у другому раунді – другі, у третьому – треті.

Вага штанги повинна збільшуватись поступово від меншої до більшої. В жодному разі вагу штанги не може бути зменшено в межах раунду, за виключенням помилок, описаних в правила, та має здійснюватись в кінці раунду.

Черговість виходу атлетів на платформу визначається замовленою вагою штанги. Вразі якщо два атлети замовили однакову вагу штанги, то атлет із більшої вагою власного тіла, буде здійснювати спробу раніше ніж атлет із меншої вагою власного тіла.

Атлету заборонено замовляти для наступного раунду вагу нижче, ніж була у попередньому раунді.

Вразі якщо попередня спроба була невдалою, то атлет має дочекатись початку наступного раунду для того, щоб здійснити повторний підхід до цієї ваги.

Всі невдалі спроби, що відбулися через помилку асистента, навантажувачів, секундометриста, за винятком помилки спікера, можна буде повторити виключно в кінці раунду, в якому відбулась ця помилка. Це відбувається незалежно від прогресії збільшення ваги штанги. Вразі, якщо помилку було допущено для атлета, який виходить останнім у раунді, то атлету має бути надала додаткова спроба в тому самому раунді, але на підготовку йому відводиться 4-ри хвилини. Окрім того, якщо атлету, який виступав першим у раунді, було надано технічний підхід в кінці раунду, і він знову виходить першим у наступному раунді, то такому атлету також надається 4-ри хвилини між технічним та наступним підходом. Це два рідкісних виключення, коли атлети слідують самі за собою.



Атлету надається можливість один раз змінити початкову вагу (перший підхід) у кожній дисципліні. Якщо атлет знаходиться першим в групі, то така зміна має відбутись не пізніше ніж 5-ть хвилин до початку першого раунду. Ці терміни повинні бути оголошені спікером. В разі, якщо спікер не оголосив про дані терміни, то це не звільняє атлетів від виконання даного правила. Виключно три рефері на платформі або офіційні особи WUAP приймають рішення щодо зміни початкової ваги, вразі упущення цього атлетом.

Атлети зобов’язані протягом однієї хвилини зголосити про вагу другої та третьої спроби, відповідно. Вразі не подачі протягом однієї хвилини наступного ваги, атлета не буде допущено до виконання підходу в наступному раунді.

Спроби, заявлені на другий та третій підходи під час присіду та жиму, не можуть бути змінені, за виключенням випадків, якщо це «окремі дисципліни». Станова тяга: для другої спроби дозволено змінювати один раз, для третьої спроби – двічі, але якщо він або вона ще не були викликані для виконання вправи та штанга ще не була готова.

Під час змагань в окремих дисциплінах перша спроба може бути змінена на п’ять хвилин до початку старту спортсмена. Для другого раунду атлету дозволено змінювати заявлену вагу один раз. Для третього раунду допускається дві зміни, якщо його (її), ще не було викликано до виконання вправи.

З метою запобігання плутанини стосовно подачі заявок, повинна бути зроблено наступне:

Заявлені перші спроби відмічаються письмово на карті учасника під час процедури зважування та передані секретарю. Додаткові карточки різних кольорів повинні використовуватись для кожної дисципліни (по 3-ри карточки одного кольору для присіду, три іншого кольору для жиму, три інакшого кольору для станової тяги). Атлет або тренер заповнюють відповідні карточки спроб із зазначенням потрібної ваги та передають рефері при учасниках.

В разі якщо група не ділиться на підгрупи, то перерва між групами має бути щонайменше 20-30 хвилин, для можливості забезпечення достатньої підготовки.

В разі поділу групи на кілька підгруп, можлива коротка перерва для приведення платформи до належного стану. Атлети наступної підгрупи мають можливість належного приготування до виступу під час виступу попередньої групи.

Оргкомітет конкурсу призначить наступних посадових осіб:

Спікер / Диктор

Секундометрист (бажано рефері WUAP)

Рефері при учасниках

Секретар

Реєстратори рекордів

Асистенти



Додаткові посадові особи можуть бути призначені за потребою, наприклад, Лікарі, фельдшери і т.д. Обов'язки цих посадових осіб:

**Диктор (ведучий)** відповідальний за церемонію проведення змагань та виступає в якості розпорядника змагань. Спікер відповідає за ведення змагань, оголошує замовлені спортсменами ваги, а вразі потреби оголошує наступні ваги. Окрім того, спікер оголошує, по порядку, трьох наступних атлетів,які мають готуватись по виходу на платформу. Якщо штангу навантажено, а платформа очищена, старший рефері на платформі дає команду спікеру, який в свою чергу повідомляє, що штанга готова та викликає атлета на платформу. Спроби, оголошені спікером, в ідеалі повинні відображатись на спеціально призначеному табло, що встановлено у доступному місці. Спікер також несе відповідальність за оголошення термінів, що стосуються системи раундів – закінчення часу на зміну ваги для перших спроб.

**Секундометрист** відповідальний за точний обік проміжків часу між оголошеннями щодо готовності штанги, помосту, та початком виконання спроби атлетом. Секундометрист відповідальний за фіксацію часових проміжків, таких як 30 секунд на залишення атлетом платформи після виконання вправи, 1 хвилини на подачу ваги наступного підходу. Див. розділ «Приклади помилок при завантаженні».

Як тільки запущено секундомір, його можна зупинити лише: після закінчення часу відведеного на виконання спроби; початку виконання вправи; на розсуд старшого рефері на помості. Отже, дуже важливо, щоб тренер або помічник атлета перевіряли висоту стійок для присіду та жиму вчасно, тобто до початку виклику атлета на платформу – як тільки атлета буде викликано, хронометр буде автоматично запущено. Будь-які подальші зміни будуть відбуватись в межах однієї хвилини, відведеної для виконання спроби атлетом. Визначення початку спроби залежить від дисципліни: під час присідання та жиму штаги лежачи таймер зупиняється із подачею голосової команди рефері; під час станової тяги – під час спроби атлета підняти штанги (будь-яка рішуча спроба виконання вправи).

**Рефері при учасниках** несе відповідальність за отримання протягом однієї хвилини інформації щодо ваги, необхідної для замовлення наступного підходу атлета, та відповідно передачі цієї інформації до секретарського столика (бажано у вигляді запропонованих кольорових додаткових карточок для кожної дисципліни).

**Секретар змагань** несе відповідальність за правильність ведення документації змагань (початкових та кінцевих результатів)

**Реєстратор рекордів** несе відповідальність за правильність збору інформації та фіксацію встановлених або перевищених рекордів.

**Асистенти/навантажувачі** несуть відповідальність за збирання та розбирання штанги (правильність встановлення ваги), регулювання висоти стійок для присіду та жиму, та при необхідності, чищення штанги та платформи, для приведення їх у належний стан. В жодному разі на платформі не повинно бути менше двох та більше п’яти асистентів/навантажувачів, а також будь-який вповноважений персонал для присіду.

Коли спортсмен готовий виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в переміщенні штанги зі стійок або для повернення штанги на стійки. Однак, вони не повинні торкатися спортсмена або штанги під час виконання вправи, тобто впродовж часу між початковими й завершальними сигналами судді. Винятком із цього правила може бути те, що вправа викликає небезпеку і може травмувати спортсмена. Тоді асистенти по команді старшого судді надають допомогу у поверненні штанги на стійки. Спортсмен при цьому повинен супроводжувати штангу та допомагати асистентам/навантажувачам.

Офіційні особи WUAP – Президент, Голова/Генеральний секретар, Голова технічного комітету, Віце-президенти, призначені офіцери, повинні обрати п’ять “Членів журі WUAP», які будуть контролювати проведення Чемпіонату світу та вирішувати спірні питання під час цих змгань. Ці п’ять осіб повинні бути представниками щонайменше трьох різних країн, що представлені командами на Чемпіонаті світу. На змаганнях рівня нижче Чемпіонату світу (Чемпіонат Європи), офіційні особи призначають трьох «посадових осіб журі WUAP» для тих же цілей, та повинні представляти принаймні дві країни-учасниці даних змагань.

В змагальній зоні змагань під час підготовки виконання спроби, мають право знаходитись виключно: атлет та його тренер, три рефері, інші офіційні особи (призначені при потребі), асистенти/навантажувачі. Під час виконання вправи на платформі мають знаходитись виключно атлет, троє рефері, асистенти/навантажувачі. Змагальна зона визначається офіційним журі. Тренер або персональний асистент повинні негайно покинути платформу. Використання персональних асистентів під час присідання та станової тяги заборонено. Допускається використання персонального асистента виключно для допомоги під час дисципліни «жим штанги лежачи», але при цьому після подачі штанги атлету, вони повинні негайно залишити платформу на недоступне до платформи місце.

Атлети повинні бинтуватись та готуватись до виконання спроби за межами платформи. На платформі допускається виконувати незначні зміни (поправлення паска). Аналогічно, зняття бинтів, паска, екіпірування, повинно відбуватись за межами платформи. Такі засоби як: крейда, тальк, інгалятори, повинні використовуватись коректно та не забруднювати платформу, та площу навколо платформи.

Під час всіх змагань, що проводяться згідно правил WUAP, де можуть встановлюватись рекорди, вага визначається в кілограмах, а ваша штанги має бути кратною 2,5 кг. Ваги оголошуються в кілограмах, а також при можливості у фунтах.

Винятки із цього правила:

Для спроби встановлення світового рекорду, що відбуватиметься після третього раунду (4-та спроба), вага штанги повинна бути більшою щонайменше на 500 грам, ніж вже існуючий рекорд. Такі спроби встановлення рекорду виконуються третього раунду даної групи.

У спробі встановлення світового рекорду, здійсненої в межах трьох змагальних раундів, атлет може просити щодо виконання рекордної спроби у будь-якому із підходів. Якщо спроба буде успішною, то в робочому протоколі буде записано вагу кратну 2,5 кг, а рекордний результат буде прописано в кінцевому протоколі. Фунтові диски заборонено використовувати для встановлення рекордів.

Диски на штанзі під час її збору, повинні бути розміщені від більш важчого до легшого.

Старший рефері на платформі повідомляє про всі рішення, що було схвалено у випадках виявлення помилок, поведінки атлетів та можливих перешкод на платформі. Такі рішення спочатку обговорюються всіма трьома рефері на платформі.

Приклади помилок при встановлення ваги штанги:

Якщо вага штанги виявилася легшою, ніж була замовлена і спроба успішна, спортсмен може погодитись з цим підходом або зробити додатковий підхід до ваги, що була замовлена. Якщо підхід невдалий, спортсмену повинна бути гарантована додаткова спроба. В обох випадках додаткові спроби можуть виконуватися тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка.

Якщо вага штанги виявилася більшою замовленої і підхід вдалий, вага спортсмену зараховується. Однак, вага штанги повинна бути зменшена, якщо потрібно для наступних спортсменів. Якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену повинна гарантуватися спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка.

Якщо вага не збігається з кожної сторони штанги, а підхід виявився вдалим, застосовуються правила для перевантаження та не навантаження штанги, як зазначено вище. Однак, якщо спроба зарахується вдалою, а вага піднятої штанги не перевищує 2,5 кг (тобто на одній стороні був лише один диск на 1,25 кг), вага буде записано нижчою із округленням, що кратне 2,5 кг. Якщо спроба була невдалою, атлет має право на отримання додаткової спроби із вагою, що він раніше замовляв.

Якщо під час виконання вправи відбуваються будь-які зміни із штангою або дисками, але атлет вдало виконав спробу, за умови що диски не впали із штанги, спроба буде рахуватись владою. Якщо спроба виявилась невдалою, то атлету буде надано додаткову спробу із тією ж вагою.

Якщо під час підходу платформа або обладнання стають непридатними, але спроба буде вдалою, то спроба виконання визнається зарахованою. Вразі невдалої спроби атлету може бути надано додаткову спробу із тією ж вагою, на розсуд журі.

Якщо секретар допустив помилку при оголошенні ваги штанги (вона виявилася легшою або важчою, ніж замовлена спортсменом), старший суддя ухвалює те ж рішення, що й при помилково встановленій вазі.

Всі додаткові спроби, що надаються із вище зазначених причин, мають відбуватись виключно в кінці раунду, в якому трапилась помилка.

Якщо з якої-небудь причини спортсмену або його тренеру неможливо було залишатися поблизу помосту та стежити за ходом змагань і спортсмен пропустив свій підхід, або секретар не викликав його до замовленої ваги, тоді вага повинна бути знижена до необхідного спортсмену. Вразі, якщо це виявилось пізніше і заважає продовженню раунду, то атлету буде дозволено зробити підхід в кінці раунду.

Мінімальне збільшення штанги повинно бути не менше 2,5 кг.

Три невдалих спроби в будь-якій із дисциплін, відсторонюють атлета від подальшої участі у змаганнях.

Асистенти не повинні допомагати спортсмену у встановленні початкового положення для будь-якої вправи, крім первинного переміщення штанги зі стійок. Проте, якщо атлет спотикається або втрачає стабільність під час присідань, асистенти повинні допомогти атлети прийняти положення, до тих пір , доки не буде відновлено контроль.

Після завершення підходу спортсмен повинен покинути поміст протягом 30 сек. Недотримання цього правила призводить до того, що спроба не зараховується.

Будь-яка фізична аномалія, травма або недієздатність атлета, що може викликати або потенційно спричинити нездатність повністю дотримуватися правил, повинна бути доведена до відома та пояснена призначеним «посадовим особам WUAP». Це має відбутися заздалегідь перед початком раунду. Рефері на платформі, «посадові особи WUAP» та рефері при учасниках, повинні бути завчасно повідомлені про вади, тим самим створити особливі умови для виконання підходу. Глухота, сліпота, аномалії кінцівок або суглобів, що стоять на заваді вірному випрямленню або згинанню, є тами прикладами.

Будь-який спортсмен або тренер, який порушує порядок біля змагального помосту, що призводить до дискредитації спорту, повинні офіційно попереджатися із занесенням попередження до протоколу. Якщо порушення продовжується, офіційні особи WUAP, а в разі їх відсутності – рефері, можуть дискваліфікувати спортсмена або тренера і примусити їх покинути зону змагань. Посадові особи WUAP та рефері мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення правил. Представник команди повинен негайно бути про це проінформований.

Будь-які акти фізичних загроз або насильства зі сторони спортсменів або глядачів, по відношенню до посадових осіб WUAP, асистентів/навантажувачів, інші такі посадові особи, призначені офіційними особами WUAP, повинні негайно дискваліфікувати цих осіб. Подальші правові чи судові процеси можуть виникнути внаслідок таких актів насильства.

Усі скарги на рішення або поведінку рефері, скарги на перебіг змагань або стосовно поведінки будь-яких осіб задіяних у проведенні змагань, повинні бути подані до «Технічного комітету змагань». Це має відбуватись відразу після того, як відбудеться дана дія. Скарга повинна бути подана керівником команди, або тренером команди.

Призначені посадові особи змагань (журі) повинні розглянути подані скарги. В разі необхідності, вони мають право призупинити перебіг змагань, щоб повністю вирішити питання щодо створеної ситуації. Після належного розгляду скарги, позивача буде поінформовано щодо рішення та заходів, що будуть прийняті в подальшому. Рішення журі є остаточним і не може бути оскаржене.

Атлет повинен повідомити про свою першу спробу. Якщо початкова спроба у вікових групах «Open» або «Submasters» менше ніж того вимагають ліміти (див.додаток), спроба не може бути зарахованою, а атлета може бути не допущено до участі.

**9. РЕФЕРІ**

На помості повинно знаходитись троє рефері: один старший рефері та два бокових.

Старший рефері на платформі відповідальний за надання необхідних команд для всіх трьох вправ атлета, вказівки для спікера, в той час коли штанга готова. Також надання вказівок рефері при учасниках, відповідального перевірку встановлення рекордів.

**Сигнали, необхідні для початку виконання всіх трьох вправ:**

Присідання: Візуальний сигнал, що складається із руху донизу піднятої руки разом із голосовою командою «Сквот»

Жим штанги лежачи: Голосова команда «Прес», в той момент, коли штанга прийняла нерухоме положення на грудях атлета.

(примітка: в WUAP відсутня команда «Старт»)

Станова тяга: стартова команда відсутня.

**Сигнали, необхідні для закінчення виконання всіх трьох вправ:**

Присідання: Візуальний сигнал, що складається з руху назад піднятою рукою разом зі голосовою командою “Rack”.

Жим штанги лежачи: Голосова команда “Rack”, коли штангу було вижато на повністю випрямлені руки

Станова тяга: Візуальна команда, що складається із рухи випрямленої руки донизу та голосової команди «Down”

Після повернення штанги на стійки та закінчення виконання вправи атлетом, рефері оголошують свої рішення за допомогою світлової сигналізації. Білий колір – «Зараховано», червоний – «Спроба не вдала»

Рефері можуть займати будь-яке зручне для них положення на помості і повинні залишатися на своїх місцях під час виконання вправи. Старший рефері повинен пам’ятати, що його повинен чітко бачити спортсмен під час виконання вправи, а бокові рефері повинні бути в полі зору старшого рефері. З метою уникнення будь-яких відволікань, старший рефері повинен залишатись в нерухомому положенні між сигналами. Огляд бокового рефері не повинен бути заблокований асистентом, але є можливість регулювати місце сидіння та може нахилятись вбік та вперед під час виконання вправи атлетом, для отримання найкращого огляду. Бокові рефері повинні розміщуватись збоку платформи або перед платформою, але ніяк не позаду платформи. Асистенти зобов’язані забезпечити «вікно» для бокового рефері для визначення правильності виконання вправи «присідання». Перепона для огляду повинна бути усунена до початку виконання вправи, тобто бокові рефері можуть просити асистентів/навантажувачів трохи зміститись в сторону, щоб мати кращий огляд.

Перед початком змагань призначені рефері або відповідальні особи, представники «Технічного комітету» повинні пересвідчитись у наступному:

Платформа та змагальне обладнання відповідають правилам. Грифи та диски перевіряються на наявність похибок у вазі, а вразі невідповідності, повинні бути негайно замінені.

Ваги повірені та працюють правильно.

Атлети зважуються в межах часу, відведеного для зважування своїх вагових категорій.

Будь-який костюм або предмети особистого екіпірування, вразі потри, можуть бути перевірені та затверджені, або відхилені. Спікер, хронометрист, рефері при учасниках, реєстратори рекордів, асистенти/навантажувачі зобов’язані виконувати свої обов’язки, які на них покладено.

**Протягом змагань всі три рефері повинні спільно пересвідчуватись та контролюватись:**

Встановлення ваги штанги відповідає тому, що оголосив спікер. Для цього для рефері можуть видаватись таблиці із правильністю встановлення дисків.

Всі спроби рахуються як «зараховані» або «не зараховані», а всі інші моменти в межа жах діючих правил.

На платформі перевірка костюму та екіпірування відбувається візуально та має відповідати норма та стандартами, прописаним в правилах.

Вразі,якщо рефері бачуть, що атлет зайняв невірне стартове або фінальне положення, що може призвести до травматизму, застосовується наступна процедура:

Рефері можуть завчасно зупинити спробу підйому для запобігання травматизму. Також старший рефері на платформі повинен сигналізувати атлету рухом руки донизу та голосовою командою «Down” для станової тяги, зобов’язати забрати штанги на стійки голосовою командою «Help» або «Take it» для жиму штанги лежачи або присіду.

Одночасно на платформі заборонено знаходитись рефері із однієї родини або сім’ї.

Перед початком присіду або жиму штанги лежачи, якщо будь-який із рефері не задоволений стартовим положенням атлета, він повинен про це негайно повідомити старшого рефері. Якщо у всіх трьох рефері одночасно є визначення помилки, старший рефері не дасть сигналу до початку виконання вправи, та зобов’язаний дати атлету командою «Replace» (повернути на стійки). Якщо старшому рефері видна похибка, що не помітна боковим рефері, для прикладу: руки торкаються втулок штанги, дисків під час присідання, в такому разі старший рефері приймає самостійне рішення та дає голосову команду «Replace» (повернути на стійки). Старший рефері повинен повідомити атлету причину повернення штанги на стійки а також повідомити це його тренеру. Атлет повинен усунути помилку в проміжку часу, відведено для виконання вправи, після цього лише буде надано команду для виконання підходу.

Примітка: з вищезазначених причин важливо, щоб хронометрист вчасно синхронізував час для виконання вправи присідання та жиму штанги лежачи.

**Помилки зайняття стартової позиції під час Присіду:**

- Торкання втулок штанги або дисків

- Не прийняття вертикальної стартової позиції

- Не включенні колінних суглобів в стартовій позиції.

- Верхня частина штанги знаходиться нижче ніж 3 см верхньої частини дельти.

**Аспекти в жимі штанги лежачи, що рахуються помилками:**

* Підошви взуття атлета не торкаються або стопи не мають опори із платформою, блоками;
* Контактування взуття атлета із лавою або її частинами
* Сідниці атлета не торкаються поверхні лави.

Будь-яка з цих помилок, повинна бути вказана атлету тим рефері, який її помітив.

Якщо будь-який боковий рефері помітив помилку перед початком виконання вправи, що стосуються костюму або особистого екіпірування, він зобов’язаний на це звернути увагу старшого рефері. В свою чергу в подібній ситуації, старший рефері приймає самостійно рішення. В будь-якому випадку, рефері будуть викликані для огляду екіпірування. Якщо помилка буде визнаною навмисною, то атлета буде дискваліфіковано. Якщо помилка рахуються прогалиною, то атлет повинен усунути дану помилку до того, як він почне виконувати підхід. Всі виправлення відбуваються в проміжку часу, відведеного на виконанні спроби – таймер не буде зупинятись.

Помилки, що визнаються як навмисні (цілеспрямовані на обман):

* Використання більше ніж одного костюму, або забороненого костюму (екіпірування)
* Використання більше однієї жимової сорочки, або забороненої конструкції. Використання більше ніж одна пара бріфсів.
* Використання більше однієї пари бинтів або бинтів більшої довжини.
* Будь-які додаткові аксесуари та засоби, що змінюють конструкцію та вигляд екіпірування: полотенце, кріплення, обгортки. Наявність масел, змащувальних матеріалів, рідин. Це не стосується порошку, що може буде використано на бедрах учасника під час станової тяги.
* Атлети, які змагаються в без екіпірувальному дивізіоні RAW, намагаються використовувати будь-які допоміжні засоби, що заборонені правилами.
* Інші аналогічні випадки.

Помилки, що розглядаються як ненавмисні:

* Накладення шкарпеток на коліна або торкаються намоток на коліна;
* Намотування бинтів таким чином, що вони перевищують допустимі відстані: на зап’ястках 12 см та на колінах 30 см, якщо бинти не суттєво перевищують дані відстані.
* Забуті зняті предмети, що використовувались під час розминки та розігріву, або підтримки тепла тіла. Для прикладу: шапки, прогумовані накладки на лікті і т.п.
* Аналогічні порушення.

Будь-який рефері, що помітив безсумнівну помилку, що стосується костюму або особистого екіпірування, не буде приймати рішення до тих пір, доки атлет не закінчить виконання вправи. Лише після цього атлета може бути оглянуто. У випадку визначення помилки як ненавмисна, атлет отримає зауваження про порушення правил, та попереджено про усунення даної помилки та заборону повторення у наступній спробі. Вразі повторення даної помилки в наступної підході, спроба повинна бути анульована, а атлет повинен бути дискваліфікованим.



На запит атлета або тренера, рефері повинні пояснити причину та суть причини, чому спробу не було зараховано. Все, що потрібно для такого пояснення – чітка суть та причина. Будь-які дебати заборонені. Запит повинен відбуватись протягом однієї хвилини відразу після спроби виконання вправи. Будь-які запити, подані пізніше не приймаються до розгляду. Рефері повинні утримуватись від будь-яких інших коментарів, розгляду будь-яких документів, відеороликів, словесних перепалок. Жодні відеозаписи не приймаються до розгляду.

Жодний рефері не повинні впливати на рішення інших рефері. Після початку виконання вправи кожний рефері приймає самостійно рішення, яке він оприлюднює методом натиснення кнопки світлової сигналізації (червона або біла). В будь якому разі, рефері не повинен давати команди для початку виконання вправи до тих пір, доки не переконається у безпеці атлета.

Старший рефері може консультуватись із боковими рефері та будь-яким із офіційних осіб WUAP, якщо це необхідно для пришвидшення або полегшення проведення змагань.

Під час Чемпіонатів світу та будь-яких міжнародних змаганнях, лише рефері WUAP можуть приймати рішення. Під час Чемпіонатів світу в будь-якій сесії (групі) мають бути троє рефері з різних країн. На інших міжнародних змаганнях у трійці рефері на платформі, допускається одночасно не більше двох з однієї країни на платформі. Відбір рефері на Чемпіонати світу та міжнародні змагання має відбуватись призначеними відповідальними «Посадовими особами змагань WUAP».

Призначення рефері старшим або боковим під час однієї сесії не виключає можливості призначення цього ж рефері на іншу сесію в статусі іншого (додаткового запасного) рефері.

Під час Чемпіонатів світу та інших міжнародних змагань, всі рефері WUAP повинні бути одягнені в однакову форму, що відповідає наступним вимогам:

* Чоловіки: піджак або кардиган із шевроном рефері WUAP з лівої сторони на грудях (на кишені) або краватка WUAP, сірі (або темні) брюки з білою сорочкою
* Жінки: піджак або кардиган із шевроном рефері WUAP з лівої сторони на грудях (на кишені) або краватка WUAP, сірі (або темні) брюки (можливе використання юбки) з білою блузкою

Призначені «Офіційні особи WUAP» на кожні змагання визначають якою має бути форма одягу рефері – літня чи зимова.

Рефері WUAP можуть бути позбавлені звання рефері виключно після розгляду посадовими особами WUAP їхньої роботи.

**10. ПОСАДОВІ ОСОБИ WUAP**



Для проведення Чемпіонату світу та інших міжнародних змагань мають біти призначені «Посадові особи змагань WUAP», які будуть керувати всіма аспектами змагань. Вони повинні гарантувати дотримання технічних правил WUAP, розглядати та приймати рішення стосовно апеляцій, та в цілому контролювати проведення змагань та дії рефері. П’ять таких «посадових осіб змагань WUAP» повинні бути призначені на Чемпіонат світу, при цьому троє з них повинні бути із різних країн; на всі інші міжнародні змагання повинні бути призначені три особи, принаймні двоє з яких з різних країн. Також можливе призначення резервної посадової особи на випадок, якщо один із призначених не зміг бути присутнім на змаганнях.

Ці «Посадові особи змагань WUAP» будуть призначені до початку змагань посадовими особами WUAP (президентом, виці-президентами, генеральним секретарем, головою технічного комітету). Склад посадових осіб змагань повинен містити якомога більше осіб в разі їх доцільності та можливості.

Всі «Посадові особи змагань WUAP» повинні бути діючими рефері WUAP.

Під час змагань «Посадові особи змагань WUAP» мають право, у відповідності до рішення більшості, змінити будь-якого рефері, чиї рішення на їх розсуд, доказують що даний рефері не компетентний. Даний рефері повинен бути попереджений, а в разі потреби дискваліфікований.

В разі виявлення суттєвої помилки в арбітражі, що суперечить правилам WUAP, «Посадові особи змагань WUAP» мають право приймати відповідні рішення стосовно виправлення помилок. Вони не можуть відміняти або змінювати рішення рефері на платформі, проте можуть на свій розсуд надати атлету додаткову спробу.

Посадові особи змагань WUAP повинні бути присутніми під час усього періоду змагань.

**11. СВІТОВІ РЕКОРДИ, АМЕРИКАНСЬКІ КОНТИНЕНТАЛЬНІ РЕКОРДИ, ЄВРОПЕЙСЬКІ РЕКОРДИ**



Під час будь-яких національних, міжнародних змагань та Чемпіонатів світу, визнаних WUAP, можуть бути зареєстровані рекорди Світу, Європи та Америки, при умові що:

* Ці спроби виконувались під час Чемпіонату світу, Чемпіонат Європи, Чемпіонату США
* Змагання проводяться у відповідності до правил WUAP або національному аналогу, та затверджені WUAP
* Атлет, який встановив рекорд, повинен бути діючим членом національного представництва WUAP, або діючим членом іншого представництва WUAP, що приймає участь у змаганнях WUAP, а також афілійованим членом WUAP в разі відсутності представництва в країні.
* Щонайменше двоє рефері WUAP повинні прийняти рішення під час змагань та підтвердити, що було витримано всі вимоги у відповідності до правил WUAP. Третій рефері повинен мати звання не менше «Національний рефері».
* Гриф та диски було зважено перед початком змагань, та всі ваги штанги було встановлено вірно та перевірені рефері або призначеними «Посадовими особами змагань WUAP», та/або зважені після вдалої спроби встановлення рекорду. Атлет проходив процедуру зважування у відповідності до правил WUAP.
* Ваги сертифіковані та повірені відповідним національним органом протягом останніх 6-ти місяців
* Костюм та предмети особистого екіпірування відповідають технічним правилам WUAP.

Жодна реєстраційна форма рекорду не заповнюється. Для цього головний організатор змагань має забезпечити наявність рефері із відповідними повноваженнями.

Під час будь-яких змагань, визнаних WUAP, атлет має перевагу над конкурентами в другому або третьому підході, принаймні на 20 кг, та наближується до світового рекорду, він може запросити четверту спробу для встановлення рекорду. Така спроба буде зареєстрована як рекордна, але не внесена до кінцевого результату. Подальші додаткові спроби більше не надаватимуться.

Виключно атлети, що приймають участь у змаганнях, мають право встановлювати рекорди.

За жодних обставин атлетам, що змагаються у триборстві, заборонено встановлювати (переносити) рекорди в окремі дисципліни.

Вразі, якщо два атлета в одній ваговій категорії під час одних й тих же змагань, перевищують (встановлюють) світовий або європейський рекорд, то легшого атлета буде оголошено новим рекордсменом. Вразі однакової ваги тіла обох атлетів, вони мають бути повторно зважені. Вразі, якщо після повторного зважування вага тіла в обох однакова, то вони обидва будуть рахуватись рекордсменами.

Нові рекорди будуть рахуватись чинними, якщо вони щонайменше на 500 грам перевищують діючі рекорди.



Рекорди рахуються чинними виключно для тієї вагової категорії, у якій було зважено атлета.

Можливе встановлення світових та інших рекордів у сумі триборства. Рекорд буде зареєстровано вразі виконання наступних вимог:

Підсумкова сума може бути чинною лишу у випадку, що гриф та диски, що використовувались під час змагань, були зважені та перевірені в межах специфікацій перед початком змагань. Рекорд буде виключно сумою номінальної ваги окремих вправ, та відповідно повинна бути кратною 2,5 кг. Четверта спроба не може бути включена до загальної суми.

Рекорди, встановлені в окремих дисциплінах, будуть чинними лише для тих дисциплін, де було встановлено рекорди.

Рекорди, встановлені на змаганнях, де приймає участь лише один атлет, не можуть розглядатись як Світові рекорди WUAP, проте повинні бути зареєстровані як орієнтир нового Офіційного рекорду.

Якщо атлет, який намагається встановити світовий рекорд у четвертій спробі, та він є одним із останніх чотирьох учасників у третьому раунді, то такий атлет отримає 3 додаткових хвилини для відпочинку та підготовки для рекордної спроби. У самого останнього атлета в раунді, який просить про четверту спробу, також буде 3 хвилини, тому що він слідує сам за собою, плюс ще додаткових три хвилини.

Вразі,якщо новий рекорд у вікових групах Master, Submasters, Juniors, Teenagers, перевищують рекорд у віковій групі Open, то такий рекорд повинен також бути зареєстрований в якості рекорду для категорії Open.

Будь-який атлет, який має намір встановити Американський континентальний рекорд, Світовий або Європейський рекорд, зобов’язаний повідомити про це уповноважену особу під час змагань до початку виконання вправи. Невиконання даної умови призводить до неможливості реєстрації вищезазначених рекордів. **В даному випадку реєстратор за жодних обставин не буде перевіряти доцільність встановлення рекорду.**

Рекорди в жимі штанги лежачи та станової тяги, що встановлені в сумі триборства, більше не можуть бути зареєстровані як рекорди для окремих дисциплін (окремий жим штанги лежачи, окрема станова тяга)

**ДОДАТКИ:**

**AGM 2003:**

В разі встановлення (перевищення) рекордів (тинейджери, юніори, сабмастерси, мастерс) у присіданні, жимі штанги лежачи або становій тязі, що перевищують діючі рекорди у віковій групі «Open», такі рекорди мусять бути зареєстровані для двох вікових груп.

**AGM 2003:**

Якщо рекорд в жимі штанги лежачи під час суми триборства вищий, ніж окрема дисципліна, то такий рекорд також буде рахуватись як рекорд для окремого жиму. Зворотня реєстрація не є допустимою.

**AGM 2005:**

Нове правило для станової тяги: якщо у атлета відсутності принаймні 50 % пальців на руці, такий атлет може використовувати додатковий засіб – хвостовик із петлею. В такому разу, хвостовик повинен бути намотаним на зап’ястя та одним кінцем обвивати гриф штанги. Кінець хвостовика повинен утримуватись між штангою та пальцями.

**AGM 2007:**

В жимі штанги лежачи відмінено команду зверху.

**AGM 2007:**

Анульовано вікову групу 13-15

**AGM 2007:**

Відмінено вагові категорії 44,0 кг у жінок, та 52,0 кг у чоловіків.

**AGM 2008:** 30 хвилинний проміжок часу до закінчення зважування перед початком змагань в разі потреби може бути збільшено до 1 години.

**AGM 2008\*:** Затверджено зміни у конструкції жимової сорочки

**AGM 2008:** Зміна в стандартах запису позначень вікових та вагових груп (тобто має записуватись М 60-64 замість М5, відповідно 140+кг замість SHW)

**AGM 2009:** Рішення ради директорів – Світові рекорди можуть встановлюватись та реєструватись під час Чемпіонатів світу, Європи, США, також Кубках США, СВІТУ

**AGM 2011:** Станова тяга – обов’язкого використання шкарпеток, то покривають повністю гомілку

**AGM 2013:** Атлети на першу спробу, повинні замовляти вагу, з урахуванням затверджених мінімумів

**AGM 2014\*:** внесено корегування щодо нагородження в номінації «Кращий із кращих» (об’єднання вікових категорій для нагородження).

**AGM 2015:** Атлети, які виявили бажання змагатись у декількох вікових групах, повинні виступати в обох вікових групах, тощо. Тобто,якщо атлет заявився до виступу як Open та Submasters, то він повинен змагатись у двох потоках для Open та Submasters, типу це змагались дві окремі людини

**AGM 2016:**

Відтепер WUAP визнає та проводить змагання в окремій дисципліні Станова тяга. Тим самим відбувається реєстрація світових та рекордів, що встановлені у відповідності до правил WUAP.

|  |
| --- |
| **КОСТЮМ ТА ПРЕДМЕТИ ОСОБИСТОГО ЕКІПІРУВАННЯ** |
| **ПРЕДМЕТИ ЕКІПІРУВАННЯ** | **RAW (без екіпірувальний) дивізіон** | **EQ (Екіпірувальний дивізіон)** |
| **ПРИСІДАННЯ** | **ЖИМ** | **СТАНОВА ТЯГА** | **ПРИСІДАННЯ** | **ЖИМ** | **СТАНОВА ТЯГА** |
| **Трико** | Одне еластичне трико типу «singlet» | Конструкція може складатися з одного або кількох шарів, але має бути цільнім предметом. Довжина штанини від промежини, при носінні, не повинна перевищувати середини стегна |
| **Футболка**  | Може бути з рукавами або без такових | Не вимагається | Може бути з рукавами або без такових | Не вимагається |
| **Briefs** | заборонено | Дозволено |
| **Пасок** | Не є обов’язковим |
| **Шкарпетки** | не вимагається довгі шкарпетки. В разі використання, вони не повинні закривати коліно, а також контактувати із колінними бинтами, або наколінниками | Обов’язкові до використання довгі шкарпетки (гетри), по закривають гомілку, але не покриваю по коліно | не вимагається довгі шкарпетки. В разі використання, вони не повинні закривати коліно, а також контактувати із колінними бинтами, або наколінниками | Обов’язкові до використання довгі шкарпетки (гетри), по закривають гомілку, але не покриваю по коліно |
| **Взуття** | ОБОВ’ЯЗКОВЕ |
| **Кистьові бинти** | Максимальна довжина 1 м, та не ширше 8 см | Максимальна довжина 1 м, та не ширше 8 см |
| **Налокотники** | дозволено | заборонено | заборонено | дозволено | заборонено | Заборонено |
| **Колінні бинти** | Максимальна довжина 2,5 м, та не ширше 8 см. А якості альтернативи можна використати наколінники висотою не більше 30 см. | заборонено | Максимальна довжина 2,5 м, та не ширше 8 см. А якості альтернативи можна використати наколінники висотою не більше 30 см. |

МІНІМАЛЬНІ ЛІМІТИ ВСТАНОВЛЕННЯ ВАГИ НА ПЕРШУ СПРОБУ

EQ (ЕКІПІРУВАЛЬНИЙ) ДИВІЗІОН
 (діють з 01.01.2010 року)

ЖІНКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вагова категорія | ПРИСІД | ЖИМ | СТАНОВА ТЯГА |
| 48 кг | 72,5 | 37,5 | 72,5 |
| 52 кг | 80 | 40 | 80 |
| 56 кг | 85 | 42,5 | 85 |
| 60 кг | 90 | 45 | 90 |
| 67,5 кг | 102,5 | 50 | 102,5 |
| 75 кг | 112,5 | 55 | 112,5 |
| 82,5 кг | 125 | 62,5 | 125 |
| 90 кг | 125 | 72,5 | 125 |
| 90 + кг | 125 | 80 | 125 |

ЧОЛОВІКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вагова категорія | ПРИСІД | ЖИМ | СТАНОВА ТЯГА |
| 56 кг | 112,5 | 70 | 112,5 |
| 60 кг | 120 | 75 | 120 |
| 67,5 кг | 135 | 80 | 135 |
| 75 кг | 150 | 92,5 | 150 |
| 82,5 кг | 165 | 102,5 | 165 |
| 90 кг | 180 | 112,5 | 180 |
| 100 кг | 200 | 125 | 200 |
| 110 кг | 220 | 137,5 | 220 |
| 125 кг | 250 | 155 | 250 |
| 140 кг | 250 | 155 | 250 |
| 140 + кг | 250 | 155 | 250 |

RAW (БЕЗЕКІПІРУВАЛЬНИЙ) ДИВІЗІОН
(діють з 25.02.2015 року)

ЖІНКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вагова категорія | ПРИСІД | ЖИМ | СТАНОВА ТЯГА |
| 48 кг | 55 | 27,5 | 55 |
| 52 кг | 60 | 30 | 60 |
| 56 кг | 65 | 32,5 | 65 |
| 60 кг | 70 | 35 | 70 |
| 67,5 кг | 75 | 37,5 | 75 |
| 75 кг | 85 | 42,5 | 85 |
| 82,5 кг | 95 | 50 | 95 |
| 90 кг | 95 | 50 | 95 |
| 90 + кг | 95 | 50 | 95 |

ЧОЛОВІКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вагова категорія | ПРИСІД | ЖИМ | СТАНОВА ТЯГА |
| 56 кг | 85 | 55 | 85 |
| 60 кг | 90 | 60 | 90 |
| 67,5 кг | 100 | 67,5 | 100 |
| 75 кг | 115 | 72,5 | 115 |
| 82,5 кг | 125 | 82,5 | 125 |
| 90 кг | 140 | 90 | 140 |
| 100 кг | 155 | 97,5 | 155 |
| 110 кг | 170 | 107,5 | 170 |
| 125 кг | 190 | 120 | 190 |
| 140 кг | 190 | 120 | 190 |
| 140 + кг | 190 | 120 | 190 |

**\*Витяги із протоколів засідань ради директорів WUAP**

**AGM 2008**

3 жовтня 2008 року

Присутні: Австрія, Чехія, Франція, Німеччина, Польща, Словаччина, Україна, США

Відсутня: Угорщина, Італія, Росія, Сербія, Швейцарія

1) Пропозиція Австрії, щодо нового дизайну та стандарту стосовно спеціальної сорочки для жиму:

Сорочка може мати дизайн із відкритим коміром. Спина сорочки може суцільною, або закриватись липучкою. Сорочка має мати суцільну «спину», або вшитий тканинний клин, що забезпечує відсутність контакту шкіри спини атлета з поверхнею лави.

Голосування: більшістю за це - з окремими голосами

**AGM 2014**

09.10.2014 Telfs (Austria)

Присутні представники країн: (9): Slovakia, Germany, USA, Austria, Poland, Serbia, Czech Republic, Montenegro, Latvia

Відсутні представники країн: (5): Swiss, Hungary, Slovenia, Italy, France, Ukraine

**Визначення переможців в номінації «Кращі із кращих» (Абсолютні переможці) – запропоновано Словаччиною**

Всі без виключення промоутери/головні організатори (Чемпіонатів світу, Чемпіонатів Європи, Кубків світу, Кубки США) повинні дотримуватись правил визначення Абсолютних переможців:

**ЖІНКИ** – всі жінки разом. Використовується коефіцієнти Reshel.

**TEENAGERS + JUNIORS (всі разом)** – використовується коефіцієнти Reshel.

**MASTERS** (всі разом без поділу на додаткові вікові) - використовується коефіцієнти Reshel, додатково використовується коефіцієнт McCullough

**OPEN + SUBMASTERS (всі разом)** – використовується коефіцієнти Reshel.

Промоутери всіх інших чемпіонатів та кубків, (національних) – визначають та нагороджують абсолютних переможців у вікових категоріях, поділивши їх на власний розсуд

За – 9

Проти - 0