



Правила на Подъем бицепса

А) Оборудование

Обязательно Оборудование:

- синглет
- футболка (нет эластичный - предпочтительно хлопок)
- Обувь

Допустимый Оборудование

- Пояс
- Бинты для запястий

Запрещенный Оборудование

- Локоть обертывания и рукава
- Наколенники

В) Масса и возраст категории

Масса категории

Мужской			Женский		
Категория	От (кг)	До (кг)	Категория	От (кг)	До (кг)
56 кг	< 56,00	56,00	44 кг	< 44,00	44,00
60 кг	56.01	60,00	48 кг	44.01	48,00
67,5 кг	60.01	67.50	52 кг	48.01	52,00
75 кг	67.51	75,00	56 кг	52.01	56,00
82,5 кг	75.01	82,50	60 кг	56,01	60,00
90 кг	82,51	90,00	67,5 кг	60,01	67,50
100 кг	90,01	100,00	75 кг	67,51	75,00
110 кг	100,01	110,00	82,5 кг	75,01	82,50
125 кг	110.01	125,00	90 кг	82.51	90,00
140 кг	125.01	140,00	100 кг	90.01	100,00
140 + кг	140.01	> 140.01	110 кг	100.01	110,00
			110 + кг	110.01	> 110,01

Возраст категории (такой же для Мужской и Женский)

Категория	Обозначение	От (годы) включительно	К (годы) включительно
Открыть	О	24	39
Владелец	M1	40	44
	M2	45	49
	M3	50	54
	M4	55	59
	M5	60	64
	M6	65	69
	M7	70	74
	M8	75	79
	M9	80
Младший	ИЮНЬ	20	23
Подростковый	T1	13	15
	T2	16	17
	T3	18	19
СУБ Владелец	С	33	39
	Этот категория является нет конкурентоспособный, это является определенный для записывать параметр цели только.		

Строгий подъем штанги на бицепс (подъем у стены, только безэкипировочный дивизион).

1. Спортсмен встаёт лицом к старшему судье на помосте и самостоятельно берёт штангу со стоек. Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бёдер. Ладони направлены вперёд, пальцы рук обхватывают гриф.. Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно штанге , колени должны быть выпрямлены. Расстояние от пяток спортсмена до стены не должно превышать 35 см, руки полностью выпрямлены. Допускается незначительное сгибание локтей в исходной позиции.
2. Спортсмен в стартовой позиции ждёт команду Старшего судьи. Команда подаётся, как только спортсмен демонстрирует готовность. Сигналом к началу выполнения упражнения служит движение руки вверх и громкая команда **“Start/Смап”**.
3. Как только команда дана, спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в локтях. Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты. Штанга в этот момент должна находиться на уровне подбородка или горла. Лопатки прижаты к стене, ягодицы также прижаты к стене на протяжении всего выполнения упражнения. Допускается незначительное сгибание коленей после команды **“Start/Смап”**.
4. Ноги и бёдра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы облегчить выполнение упражнения.
5. При достижении финальной позиции, Старший судья даёт команду **“Down/Опустить”**. Команда не даётся до тех пор, пока штанга не зафиксирована в финальном положении.
6. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
7. В случае если спортсмену был установлен вес больше заказанного, то:
 - в случае удачного выполнения данной попытки, вес спортсмену засчитывается;
 - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;
8. В случае если спортсмену был установлен вес меньше заказанного, то:
 - в случае удачного выполнения данной попытки, спортсмен может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлена дополнительная попытка в конце текущего подхода;
 - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце

текущего подхода;

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
3. Отрыв лопаток и/или ягодиц от стены.
4. Любое движение стоп в течение выполнения упражнения.
5. Использование бёдер для создания толчка, для облегчения начала подъёма.
6. Значительное сгибание коленей после команды **“Start/Смагн”**.
7. Касание ассистентами штанги во время выполнения упражнения.