Технические правила по Кистевой тяге гири

АНО «НАП»

Часть 1: Оборудование и экипировка.

* 1. Длинна помоста составляет 100Х100 см. Вид помоста, покрытия (ковра) устанавливается

оргкомитетом соревнований и судейской коллегией.

Высота душки (Максимальное расстояние от ядра до душки гири «Вертикаль» 10см).

Спортсмен может заявить гирю с меньшим размером душки или укоротить помост на свое усмотрение предупредив судейскую коллегию до старта соревнований. Больший размер душки или помоста запрещен.

1.2. Ассистентами устанавливается снаряд на помост согласно предварительной заявки от спортсмена.

1.3. Спортсмен самостоятельно проверяет целостность помоста, чистоту рабочей зоны.

1.4. Спортсмен самостоятельно (По необходимости) наносит магнезию на снаряд, помост.

1.5. Спортсмен обязан выходить на помост в атлетическом трико, под ним футболка с коротким рукавом. В случае отсутствия этих элементов формы, спортсмен на подход будет не допущен.

1.6. Руки спортсмена должны быть оголены по середину плеча (отсутствие рукавов, налокотников, кистевиков, цепей, колец, различных аксессуаров).

1.7. Для зачета спортсмену необходимо выполнить минимум 8 повторений.

Часть 2: Правила выполнения упражнения.

2.0. На один подход спортсмену отведено 5 минут после команды ***«Старт»***. На один заявленный вес спортсмену дается один подход.

2.1. Выйдя на помост спортсмен самостоятельно устанавливает снаряд в вертикальное положение (Душка с низу, ядро сверху), захват снаряда в замок, дает голосом сигнал судье ***«Готов»***. Далее следует команда судьи ***«Старт»*** и начинается отчет времени.

2.2. После каждого повторения спортсмен имеет 5 секунд на отдых при положении снаряда в вертикальном положении. Отрыв рук, предплечий от помоста в данном положении допустим. Отрывать кисти от снаряда запрещено, при отрыве кисти от снаряда судьей подается команда ***«Стоп»*** спортсмену засчитываются повторения, сделанные до команды ***«Стоп»***.

2.3. Положение снаряда в нижней точке (Снаряд лежит на помосте) возможно не более 1 секунды. При нахождении снаряда в таком положении на помосте свыше 1 секунды судьей подается команда ***«Стоп».*** Спортсмену засчитываются повторения сделанные до команды ***«Стоп».***

2.4. Перемещать снаряд по помосту разрешено только в вертикальном положении во время отдыха между повторениями.

2.5. При выходе снаряда за помост (отрезок 140 см) судьей подается команда ***«Стоп»,*** спортсмену засчитываются повторения, сделанные до команды ***«Стоп».***

 2.6. В случае фальстарта спортсмен будет снят с выполнения подхода.

2.7. Отрыв локтей от помоста в процессе выполнения подхода допустим только в случае отека предплечий. В остальных случаях судьей подается команда ***«Локти»,*** и предыдущее повторение сделанное до команды ***«Локти»*** спортсмену не засчитывается.

2.8. Отклонение снаряда от вертикального положения в отрицательную сторону допускается не более 10 градусов, в остальных случаях судьей подается команда ***«Вертикаль»,*** пред идущее повторение, сделанное до команды ***«Вертикаль»,*** спортсмену не засчитывается.

2.9. По истечению отведенного времени (5 минут) Судьей подается команда ***«Стоп время».***

2.10. Если спортсмен до выхода времени успел оторвать снаряд от помоста и время вышло в процессе выполнения повторения, данное повторение идет в зачет.