**Автономная некоммерческая организация**

**«Национальная ассоциация пауэрлифтинга»**

***Учётный номер Свидетельства о государственной регистрации***

***в Министерстве юстиции Российской федерации: 6614050102 от 29.03.2012 г.***

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**

**по пауэрлифтингу**

**и силовым видам спорта**

**Россия, Екатеринбург**

***ред. 2017 г.***

**Содержание**

1. Общие положения ……………………………………… стр.3
2. Оборудование и его спецификации …..…………..… стр. 5
3. Предметы личной экипировки…………..…………… стр. 6
4. Соревновательные упражнения и правила их

выполнения …………………………………………..… стр. 10

1. Взвешивание ………………………………….………… стр. 17
2. Порядок проведения соревнований …………….... стр. 19
3. Судьи …………………………………………………..... стр. 21

8. Страхование …………………………………………… стр.24

9. Санкционирование соревнований ….…………….… стр. 24

10.Формула определения сильнейшего атлета ……... стр. 25

11.Определение применения запрещённых

препаратов ……………………………………………… стр.25

12.Обязанности организаторов соревнований ….....… стр. 25

14.Приложение 1 ………………………………………….. стр. 28

|  |
| --- |
| **I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**  1.**Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга (далее - НАП) признает следующие виды спортивных дисциплин и упражнений:**  **1.1.Упражнения:**  1. Пауэрлифтинг  2. Приседание  3. Жим штанги лёжа  4. Становая тяга  5. Пауэрспорт  6. Жим штанги стоя  7. Подъём штанги на бицепс  8. Народный жим  9. Русский жим  10. Военный жим  **1.2.Итоговая сумма:**  - В пауэрлифтинге итоговый результат формируется суммированием трех наилучших попыток в упражнениях (приседание, жим штанги лёжа, становая тяга), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Все три упражнения должны быть выполнены в последовательности указанной выше на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам НАП.  - В пауэрспорте итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток в упражнениях (жим штанги стоя, подъём штанги на бицепс), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте. Оба упражнения должны быть выполнены в последовательности указанной выше на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам НАП.  - В остальных упражнениях итоговый результат формируется наилучшими попытками, которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.  - Список упражнений, представляемых на соревнованиях, определяется организаторами соревнований после согласования с Президентом НАП, и обязательно указывается в Положениях на каждые отдельные соревнования.  **1.3.Санкционирование соревнований и их результатов:**  НАП признает только те результаты, которые были выполнены в соответствии с техническими правилами НАП на официально санкционированных соревнованиях, с соответствующим уровнем судейства.  **2.НАП признает и регистрирует мировые рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующих возрастных группах:**  - Подростки (юноши и девушки): 14-15, 16-17, 18-19  - Юниоры: 20-23  - Открытая категория: 24-39  - Сабветераны: 33-39 (только для установления рекордов)  - Ветераны: 40-44,45-49,50-54,55-59, 60-64,65-69, 70-74,75-79, 80+  **3.Версии НАП:**  - ЛЮБИТЕЛИ (Amateur): с выборочной проверкой спортсменов на применение запрещённых препаратов.  - ПРО (Pro): без данной проверки.  - СОВ (SLP): спортсмены с ограниченными возможностями, без данной проверки.  **4.Дивизионы НАП:**  - Безэкипировочный дивизион (Классический дивизион).  - Софт-экипировочный дивизион.  - Дивизион однослойной экипировки.  - Дивизион многослойной экипировки (Экстремальный дивизион).  *Примечание*: следующие спортивные дисциплины представлены только в безэкипировочном дивизионе: пауэрспорт, жим штанги стоя, подъём штанги на бицепс, Народный жим, Русский жим, Военный жим.  **5.Весовые категории:** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Мужчины** | | **Женщины** | | | **Килограммы** | **Фунты** | **Килограммы** | **Фунты** | | | 0-44 (только юноши Любители)  44,01-48,00 (только юноши Любители)  48,01-52,00  52,01-56,00  56,01-60,00  60,01-67,50  67,51-75,00  75,01-82,50  82,51-90,00  90,01-100,00  100,01-110,00  110,01-125,00  125,01-140,00  140,01- и выше | **97,0**  **105,8**  **114,5**  **123,5**  **132,25**  **148,75**  **165,25**  **181,75**  **198,25**  **220,25**  **242,50**  **275,5**  **308,75**  **308,76 и выше** | 0-44  44,01-48,00  48,01-52,00  52,01-56,00  56,01-60,00  60,01-67,50  67,51-75,00  75,01-82,50  82,51-90,00  90,01- и выше | **97,0**  **105,7**  **114,5**  **123,5**  **132,25**  **148,75**  **165,25**  **181,75**  **198,25**  **198,26 и выше** | | | |

**На усмотрение организаторов соревнований возможно объединение возрастных и весовых категорий, а также дивизионов, с целью повышения ценности соревновательных титулов**.

*Примечание:* в пауэрспорте у женщин существуют только следующие весовые категории: до 60 кг, до 67,5 кг, до 75 кг и свыше 75 кг.

|  |
| --- |
| **6.Состав команд для участия в соревнованиях**  Каждая официально зарегистрированная команда НАП может представить минимум одного и максимум неограниченное число спортсменов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды может подтверждаться списком команды, подписанным Главным тренером команды..  **7.Подсчет командных очков**  Командные очки начисляются только за первые пять мест, со следующими очками: 12, 5, 3, 2 и 1. Командная победа присуждается только одной из трех команд, набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных двумя и более командами, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест. Командная победа присуждается на всех национальных и международных соревнованиях. На региональных соревнованиях – на усмотрение организаторов.  **8.Система потоков используется на всех соревнованиях НАП.** Рекомендуется таким образом формировать потоки, чтобы в них было не менее 8, и не более 15 спортсменов. Если в потоке менее 8 спортсменов, то между подходами спортсменам даётся перерыв такой длительности, чтобы каждый выступающий спортсмен имел перерыв между подходами не менее 8, и не более 12 минут. Допускается наличие в потоке более 15 спортсменов, при условии, что время выступления потока не превышает один час.  **9.Меры веса**  Организаторы соревнований решают, какая из двух мер веса будет использоваться: в фунтах или в килограммах. Для национальных и международных соревнований, оборудование должно быть проверено в течение 30 суток до начала соревнований. Только прошедшие проверку диски и гриф могут использоваться на соревнованиях для установления мировых и национальных рекордов.  **II.ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**  **1.Помост**  Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,5х2,5метра, полностью изготовленного из дерева и покрытые ковролином с коротким ворсом, для всех упражнений. Допускается изготовление составного помоста из очень плотной резины, общим размером 2х3 метра или 3х3 метра. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру оградительной лентой, канатом, либо другими оградительными конструкциями, не препятствующими визуальному просмотру выступающих спортсменов. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.  **2.Грифы**  Все грифы должны быть олимпийского типа (толщина грифа от 29 мм до 30 мм, длина 2200 мм). Исключением являются грифы для приседания и тяги. На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр. На международных соревнованиях возможно использование специальных грифов для приседания и тяги.  - Диаметр грифа для приседаний имеет толщину от 29 мм до 32 мм и длину 2200 мм.  - Гриф для становой тяги имеет толщину от 28 мм до 29 мм и длину не более 2500 мм.  **3.Замки**  Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг, за исключением использования специального грифа для приседаний, который должен использоваться только со своим комплектом замков.  **4.Диски**  Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг, 0,75 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены лицевой стороной внутрь, остальные наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.  **5.Стойки для приседаний**  Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для приседаний должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов. Все гидравлические стойки должны фиксироваться на нужной высоте соответствующими ограничителями. Если на международных и национальных соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.  **6.Скамья для жима**  На соревнования по жиму лежа предоставляются в разминочный зал минимум 2 жимовых скамьи. Скамья для жима должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:  а) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.  б) Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.  в) Высота скамьи должна быть не меньше, чем 42 см, и не превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом.  г) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.  д) Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,10 м.  **7.Световая сигнализация**  Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый, или красный сигнал, которые означают соответственно «засчитано» *(goodlift)* или «не засчитано» *(nolift)*.  В качестве исключения разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета.  **III.ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**  **1.БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН:**  **1.1.Трико-борцовка для приседания, становой тяги, жима штанги лёжа, жима штанги стоя, подъёма штанги на бицепс, Народного жима, Русского жима, военного жима**  Обязательно надевание неподдерживающего трико-борцовки на соревнованиях, где есть безэкипировочный дивизион. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.  Трико должно 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.  **1.2.Майка**  Под трико-борцовку надевается одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «Т-шерт»), имеющая рукава такой длины, чтобы исключить прямой контакт плеч и рук со скамьёй для жима (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). 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 соревнований.  **1.6.Наколенники и налокотники**  Использование коленных бинтов любых типов в безэкипировочном дивизионе  запрещено. Разрешено использование наколенников в приседаниях и становой тяге,  не толще 7 мм, а также налокотников в приседаниях и становой тяге. Наколенник  располагается на колене таким образом, чтобы не его края находились на расстоянии,  не превышающем 15 см от центра колена вверх и вниз. Наколенник не должен  соприкасаться с носками или костюмом атлета. Наколенники должны одеваться  самостоятельно, без посторонник предметов (пакеты и прочие приспособления,  уменьшающие сопротивление). Производители наколенников и налокотников должны  иметь действующую аффилиацию АНО «НАП». Список аффилированных торговых  марок приведен в Приложении 1 настоящих Технических правил.  **2.СОФТ-ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН:**  **2.1.Трико-борцовка для приседания и становой тяги**  Обязательно надевание неподдерживающего трико-борцовки на соревнованиях. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.  Трико должно 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.  **2.2.Майка**  Под трико-борцовку надевается одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «Т-шерт»), имеющая рукава такой длины, чтобы исключить прямой контакт плеч и рук со скамьёй для жима (в упражнениях: приседание и жим штанги лёжа, надевание данной футболки является обязательным). 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 соревнований.  **2.3.Коленные бинты**  Разрешено использование коленных бинтов в дивизионе софт-экипировки. Коленные бинты в приседаниях и становой тяге не должны быть длиннее 2,5м и шире 8 см. Допускается использование эластичных наколенников, торговых марок, имеющих аффилиацию АНО «НАП» (список находится в Приложении 1). Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты не должны касаться носков/гетр и трико. Ширина намотки коленных бинтов не более 20 см  **2.4.Поддерживающие устройства**  В жиме лёжа в дивизионе софт-экипировки разрешено использовать поддерживающие устройства типа слинг-шот, либо других производителей, аналогичной конструкции. Устройства должны быть фабричного производства, с количеством слоёв материала не более трёх. Должен быть виден логотип фирмы изготовителя. На экипировке не должно быть разрывов и трещин. Категорически запрещается самовольное внесение любых изменений (дополнительная прострочка, в т.ч. ремонт с заплатами и без них, пришивание либо вклейка дополнительных слоёв ткани по всей площади слингшота, либо его части, и т.п.)  **3.ДИВИЗИОНЫ ОДНОСЛОЙНОЙ И МНОГОСЛОЙНОЙ ЭКИПИРОВКИ:**  **3.1.Костюм-комбинезон для приседания и становой тяги** возможно использовать на всех типах соревнований, где есть данный дивизион. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико. Костюм должен иметь штанины, покрывающие ноги не более, чем на 15 сантиметров, если считать от середины промежности. Количество слоев материала в дивизионе однослойной экипировки не более одного, в дивизионе многослойной экипировки не более трёх. Нет ограничений на толщину или тип материала в одном костюме. Разрешены одни брифсы для приседа, с количеством слоёв не более не более трёх только в дивизионе многослойной экипировки (в дивизионе однослойной экипировки брифсы запрещены). В качестве брифсов может быть использован костюм-комбинезон для приседаний с отрезанными лямками.  Разрешается использование специального костюма, который может иметь лямки-липучки. Использование специального костюма совместно с трико-борцовкой не допускается.  **3.2.Жимовая майка.** Рукава жимовой майки не должны закрывать локти. Количество слоев материала в дивизионе однослойной экипировки не более одного, в дивизионе многослойной экипировки не более трёх. Спортсменам мужского пола ничего не разрешается одевать под жимовую майку. Женщинам разрешается одевать бюстгальтер.  Жимовая майка может быть одета любым образом до тех пор, пока спортсмен демонстрирует безопасное и контролируемое движение во время подхода. Рукава майки должны быть одеты так, чтобы судьям были видны локти спортсмена до, во время и после выполнения упражнения. В случае, если рукава смещены на локти или ниже и это не может быть исправлено немедленно, то спортсмен может быть лишён подхода. В случае если спортсмен преднамеренно не исправляет ошибку и в последующих подходах, судьи могут дисквалифицировать атлета.  Поверх жимовой майки должно быть надето трико-борцовка.  **3.3. Футболка**  Под костюм-комбинезон в приседании допускается надевание футболки (полурукавки, известной под названием «Т-шерт»), при условии, что рукава не закрывают локти. Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей оскорбительного характера.  **3.4.Коленные бинты**  Коленные бинты не должны быть длиннее 2,5м и шире 8 см. Допускается использование эластичных наколенников, торговых марок, имеющих аффилиацию АНО «НАП» (список находится в Приложении 1). Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты не должны касаться носков/гетр и трико. Ширина намотки коленных бинтов не более 20 см  **4.ОБЩИЕ ПРАВИЛА:**  **4.1.Бинты для запястий**  Разрешено использование бинтов для запястий во всех дивизионах. Бинты для запястий не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца, петлю можно не снимать. Ширина обмотки от середины запястья кверху - не больше 10 сантиметров, книзу (на кисть) - не больше 2,54 сантиметра.  **4.2.Носки**  Носки не имеют ограничений кроме как того, что они не должны касаться колена или наколенников. В становой тяге должны обязательно использоваться гетры, которые должны закрывать голень. Но не касаться колена или наколенников.  **4.3. Ремень (пояс)**  Спортсмен может применять ремень (пояс). Его одевают поверх костюма. Максимальная ширина ремня не должна превышать 15 сантиметров в самой широкой его части (в пряжке может быть до 12 сантиметров). Допускается наличие прокладки в самой широкой части. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.  **4.4.Обувь**  Во время выполнения упражнений спортсмен должен быть в обуви (кеды, кроссовки, борцовки, штангетки, чешки). Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.  **4.5.Прочее**  Не допускаются использование бинтов, кроме случаев оговоренных выше. Можно использовать неопреновые налокотники в приседе и тяге, запрещено использование налокотников при выполнении жима лежа.  **4.6.Спортсмены могут быть кратко проинформированы о правилах использования оборудования и экипировки**  Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за 1 час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований.  **4.7.Дополнительные требования**  а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.  б) Допускается использование спрей-клея только на одежде спортсмена.  в) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая магнезию, мел, тальк, канифоль, или детская присыпка. Также разрешено использование тейпов (на травмированных участках тела), за исключением внешней части локтей в жиме и внешней части колен в приседаниях.  г) Порошок должен использоваться только в зоне помоста.  д) Воду можно использовать для смазки при выполнении тяги, организаторы соревнований должны представить аэрозольный распылитель.  е) В случае повреждения какого либо элемента экипировки, во время выполнения попытки, спортсмен имеет право обратиться к судье за дополнительной попыткой в конце текущего подхода.  **4.8.Судья обязан** немедленно визуально проверить экипировку спортсмена в случае установления нового рекорда. В случае использования спортсменом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка считается неудачной.  **IV.СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**  **А. Приседание**  1. После снятия штанги со стоек, спортсмен должен принять стартовое положение. Спортсмен должен принять вертикальное положение со штангой на плечах и расположить штангу не ниже, чем в 6-ти сантиметрах от верха заднего пучка дельтовидных мышц. Штангу нужно держать горизонтально, полностью обхватив пальцами гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги должны неподвижно находиться на помосте, колени должны быть выпрямленными.  2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и громкой команды "***Squat***" (сесть).  3. Спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опускаться до тех пор, пока верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов станет не выше, чем верхняя часть коленей. Колени должны быть полностью разогнуты и в начале и конце движения. Разрешено только одно опускание за попытку.  4. Спортсмен должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться к вертикальному положению с полностью выпрямленными в коленях, неподвижными ногами. Штанга может останавливаться, но не допускается ее движение вниз.  5. Когда спортсмен занимает четкое конечное положение, центральный судья дает сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки кверху назад и четкой команды "***Rack"*** (на стойки). Спортсмен должен возвратить штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого спортсмен вправе просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если спортсмен теряет контроль и сбрасывает штангу после команды "***Rack"*** (на стойки), сделав при этом видимую попытку вернуть штангу на стойки, то подход не засчитывается, а спортсмену делается предупреждение. Если спортсмен сбрасывает штангу на помост до команды "***Rack"*** (на стойки), он также получает предупреждение, и попытка тоже не засчитывается. При повторном сбрасывании (на тех же соревнованиях) спортсмен получает второе предупреждение и дисквалифицируется с данных соревнований, а его результат считается нулевым.  6. Спортсмен должен находиться лицом к передней части помоста.  7. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более шести и не менее двух ассистентов.  8. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, спортсмен получает дополнительную попытку выполнить упражнение, от которой он в праве отказаться.  9.1. 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 дополнительный подход;  9.2. 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 предоставлен дополнительная попытка в конце данного подхода;  - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце данного подхода;  10. Во время выполнения упражнения спортсмен не должен держаться за втулки, замки или диски. Однако разрешается краем руки касаться внутренней части втулки штанги.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.  2. Двойное вставание или более чем одна попытка вставания из положения приседа.  3. Неполное выпрямление коленейв конце выполнения упражнения.  4. Неудачная попытка в опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится не выше, чем верхушка коленей.  5. Касание штанги ассистентами между командой судьи "***Squat***" (сесть), и командой "***Rack"*** (на стойки).  6. Касание локтями или предплечьями ног.  7. Невозможность самостоятельного возвращения штанги на стойки.  8. Преднамеренное бросание штанги на пол.  9. Общее правило: спортсмен может использовать собственного ассистента в положении за спиной спортсмена, если ему это требуется.  **Б. Жим штанги лёжа.**  1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.  2. Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи. Подошва обуви должна касаться пола.  3. Для обеспечения твердой опоры ног, спортсмен может использовать диски или блоки (их размер не должен превышать 45 х 45 см). При выборе любого положения ног, какая либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или блоков, если они используются.  4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент .  5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами. Открытый хват запрещён.  6. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.  7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press*»*** и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения. До этой команды не запрещается отрыв таза, двойное движение, и прочие требования техники для правильного выполнения упражнения.  8. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack»** (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекос штанги (не более чем 12 сантиметров), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно.  9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.  10. Разрешается движение головой во время подхода.  11.Движение ног по помосту не считается нарушением, но не позволяется отрыв ног от поверхности помоста, либо движение ноги по помосту больше, чем ширина стопы.  12. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.  13. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, спортсмен обязан предоставить старшему судье на помосте справку.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.  2. Отрыв ягодиц от поверхности скамьи и полный отрыв ноги/ног от поверхности помоста.  3. Отбив штанги от груди.  4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «**Press»**.  5. Любое, существенно неравномерное движение рук при подъеме. Исключение в этом случае, если спортсмен продемонстрировал судье до начала попытки, что он не может по медицинским причинам равномерно разогнуть руки.  6. Отсутствие движения штанги после команды «**Press».**  7. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.  8. Контакт ног спортсмена с опорами скамьи.  9. Помощь ассистентов между командами судьи.  10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана.  **В. Становая тяга**  1. Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз.  2. Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.  3. По окончании подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен занять вертикальное положение.  4. Спортсмен должен находиться в вертикальном положении с отведенными назад плечами и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команд центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «**Down» (вниз)**. Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и спортсмен не будет находиться в конечной позиции.  5. Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.  6. Спортсмен может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения. Попытка спортсмена аннулируется в случае, если один из ассистентов коснется штанги во время выполнения упражнения.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Любое движение штанги вниз до того, как она достигнет финального положения.  2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела.  3. Неполное выпрямление ног в коленях.  4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги.  5. Опускание штанги до получения команды центрального судьи.  6. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.  **Г. Жим штанги стоя**  1. Штанга находится на стойках для приседаний, установленных на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берёт штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены.Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см. Ноги должны ровно стоять на помосте, колени полностью выпрямлены. Одна нога может стоять немного впереди другой.  2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена в кистях и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вверх и громкой команды "***Press***" (Жим).  3. Спортсмен должен выжать штангу над головой на полностью выпрямленные руки, зафиксировать локти и ждать сигнала старшего судьи. Допускается незначительное неодновременное включение локтей.  4. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки вниз и чёткой команды "***Rack"*** (На стойки). Спортсмен должен возвратить штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого спортсмен вправе просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если спортсмен теряет контроль и сбрасывает штангу после команды "***Rack"*** (на стойки), сделав при этом видимую попытку вернуть штангу на стойки, то ему выносится предупреждение. Если спортсмен сознательно бросает штангу на помост, либо спортсмен получает второе предупреждение, он будет снят с соревнований.  5. Спортсмен должен находиться лицом к передней части помоста.  6. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более четырёх и не менее двух ассистентов.  7. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, спортсмен получает дополнительную попытку выполнить упражнение, от которой он вправе отказаться.  8. Во время выполнения упражнения, спортсмену запрещено сгибать колени или делать любые другие движения, способствующие облегчению выполнения упражнения. Допускается незначительное отклонение спины от вертикального положения в первой фазе движения, пока штанга не окажется над головой. Во второй фазе движения, как только штанга окажется над головой и до полного распрямления локтей, отклонение спины от вертикального положения не допускается.  9. 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 дополнительный подход;  10. 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 предоставлен дополнительная попытка вв конце данного подхода;  - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце данного подхода;  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Отклонение назад во время выполнения второй фазы упражнения, с целью облегчить подъём веса.  2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.  3. Несоблюдение команд Старшего судьи.  4. Движение вниз во время фазы подъёма.  **Д. Подъём штанги на бицепс.**  1. Спортсмен встаёт лицом к передней части помоста. Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бёдер. Ладони направлены вперёд, пальцы рук обхватывают гриф. Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см. Ноги должны ровно стоять на помосте, колени и руки полностью выпрямлены. Одна нога может стоять немного впереди другой.  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»*** (Старт).  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. Колени прямые, плечи расправлены или отведены назад на протяжении всего выполнения упражнения.  4. Ноги и бёдра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы облегчить выполнение упражнения. Спортсмен не должен отклоняться назад.  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 дополнительный подход;  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 предоставлен дополнительная попытка в конце данного подхода;  - в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце данного подхода;  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.  2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.  3. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.  4. Перемещение стоп на помосте, или покачивание ступней с пятки на носок.  5. Использование бёдер для создания толчка, для облегчения начала подъёма.  **Е. Народный жим и Русский жим.**  1. В Народном жиме спортсмен жмёт штангу весом, равную собственному весу спортсмена, округлённому в большую сторону до веса, кратном 2,5 кг.  2. В Русском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равным одной из предложенных номинаций. Мужские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг, 150 кг. Женские номинации: 35 кг, 55 кг, 75 кг. Наличие той или иной номинации на соревнованиях отдаётся на усмотрение организаторов соревнований и обязательно указывается в Положении. Также номинации могут быть разделены на следующие возрастные группы: Юноши, Открытая группа, Ветераны.  3. Спортсмен должен лежать на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.  4. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги спортсмена должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45см.  5. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав спортсмену помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий спортсмена незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной.  6. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Обратный хват в Народном и Русском жиме НАП запрещён.  7. Спортсмен выполняет только один подход.  8. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Старт!».  9. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.  10. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Старт!»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.  11. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.  12. Счет судьи означает засчитанную попытку.  13. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.  14. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.  15. Подход считается засчитанным, если количество засчитанных старшим судьей повторений равно или более 3 (трём).  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1.Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Стойки!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.  2. Жим штанги без касания грифом туловища -  звучит команда  «Грудь!».  3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Старт!»  - звучит команда «Локти!».  4. Отрыв  таза при опускании и жиме штанги вверх – звучит команда «Таз!». Однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.  5. Не является ошибкой перемещение ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.  6. Не является ошибкой перекос штанги, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».  7. Разрешается выдерживать паузу во время положения штанги «Выпрямленные руки» неограниченное количество раз.  8. При   значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление  прежней  ширины  хвата   командой  «Хват!».  9. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 3-х) заносится в протокол соревнований.  10. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.  11. Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ее опор.  12. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.  13. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказании помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом спортсмене. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения подхода. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.  **Ж. Военный жим.**  1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.  2. Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи, ноги на вису согнуты в коленях и скрещены между собой.  3. Подошва его обуви не должна соприкасаться с поверхностью скамьи.Ноги должны быть скрещены между собой. Если в ходе выполнения упражнения, ноги потеряли первоначальное положение, судья обязан дать команду "НОГИ" и имеет право не засчитать подход /повторение.  4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент .  5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами. Открытый хват запрещён.  6. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.  7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press*»*** и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения спортсменом упражнения. До этой команды не запрещается отрыв таза, двойное движение, и прочие требования техники для правильного выполнения упражнения.  8. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack»** (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекос штанги (не более чем 12 сантиметров), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно.  9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.  10. Разрешается движение головой во время подхода.  11. Если локти были ранее травмированы и не имеют физической возможности полностью разгибаться, спортсмен обязан предоставить старшему судье на помосте справку.  **Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**  1. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.  2. Отбив штанги от груди и вдавливание штанги в грудь (любое движение штанги вниз после команды старшего судьи «**Press»**).  3. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «**Press»**.  4. Любое, существенно неравномерное, движение рук при подъеме. Исключение в этом случае, если спортсмен продемонстрировал судье до начала попытки, что он не может по медицинским причинам равномерно разогнуть руки.  5. Отсутствие движения штанги после команды «**Press».**  6. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.  7. Контакт ног спортсмен со скамьёй или полом.  9. Помощь ассистентов между командами судьи.  10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана.  **З.Общие правила выполнения всех упражнений.**  1. После каждой попытки, спортсмен на протяжении одной (1) минуты обязан заявить вес для следующей попытки, и передать заявку к столику секретаря (за исключением Народного и Русского жима, где есть только один подход). Несвоевременное представление следующей заявки приводит к потере подхода.  ***Исключения:***  1. Если попытка была неудачной, и спортсмен в течение 1 минуты не заказал вес на следующий подход, то считается, что вес на следующий подход является автоматически заказанным и равен весу в предыдущем, неудачном подходе.  2. После установления веса штанги и после того, как будет объявлена фамилия спортсмена, он обязан на протяжении одной минуты начать выполнять подход. Не выполнение этого правила проводит к аннулированию попытки.  **И. Правило для фиксации рекордов.**  Мировые, Европейские и Национальные рекорды могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей НАП (минимум один из них международной категории и остальныенациональной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции нафиксацию рекордов.  **V. ВЗВЕШИВАНИЕ**  **1. Предварительное и повторное взвешивание.**  В НАП есть правило, которое является дополнительным на большинстве соревнований и является обязательным на любом национальном или мировом первенстве. Когда действует данное правило, первое взвешивание проводится в день, предшествующий дню выступления. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований (либо утром, в день выступления, до начала соревнований) в соответствующей весовой категории и разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Взвешивание может быть разделено на несколько сессий по усмотрению устроителей соревнований. Расписание взвешивания обязательно заблаговременно публикуется организаторами соревнований на официальном сайте АНО «НАП», и/или на отдельном официальном сайте соревнований.  **2. Регистрация атлетов при взвешивании.**  **2.1.** Все спортсмены должны пройти процедуру взвешивания и предъявить билет НАП. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, водительские права, свидетельство о рождении). Если спортсмен не является билета НАП, он должен приобрести билет НАП до начала взвешивания. В билете НАП указывается дата выдачи, срок действия билета – один год, либо меньше (согласно соответствующих Постановлений). Все спортсмены должны оплатить взносы, и должны быть внесены в базу данных НАП. Если в санкционированных соревнованиях принимают участие спортсмены, **не имеющие действительного билета НАП** (без согласия на это Президента НАП), то результаты соревнований не будут действительными и признанными НАП.  **2.2.** Информация, которая должна быть занесена в карточку участника соревнований  а) Фамилия и имя спортсмена.  б) Полная дата рождения  в) Весовая категория, принадлежность к версии (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО, СОВ).  г) Точный вес атлета.  д) Веса первых попыток в упражнениях.  е) Высота стоек.  ж) Е-мэйл атлета.  З) Телефон  Спортсмены должны взвешиваться обнаженными, либо в нижнем белье. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители.  ***Общее правило***: Если спортсмен встал на весы по время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательными, повторное взвешивание с любой целью НЕ разрешено. Спортсмен взвешивается строго в нижнем белье (трусы и носки, у женщин ещё и лифчик), либо без него.  Женщина-спортсмен имеет право попросить чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-спортсмен может попросить чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.  Спортсмены версии ЛЮБИТЕЛИ во время взвешивания, или сразу после выступления, должны быть готовы сдать анализ мочи (крови) на наличие запрещенных препаратов, если были выбраны по жребию. Для правильности отбора анализа и предотвращения подмены, образцы должен отбирать ответственный официальный представитель.  Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому спортсмену присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе (в Народном и Русском жимах наоборот). Однако, если и после повторного взвешивания их вес будет одинаковым, тогда первое место делится между ними и каждый из них получает награду. В этом случае следующий за ними спортсмен будет уже на третьем месте и т.д.  **VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯСОРЕВНОВАНИЙ**  **1.Организаторами соревнований назначаются следующие лица:**  А) Спикер  Б) Контролер времени (секундометрист)  В) Секретари  Г) Ассистенты на помосте  Д) другие лица, в случае необходимости.    **2. Правило подходов**  - Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес штанги не может быть изменен после объявления об установлении его на штангу, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий спортсмен, за исключением редких случаев. Это необходимо, если спортсмен или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.  - Если спортсмены заказали одинаковый вес на попытку, одном и том же потоке и подходе, то спортсмен, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.  - Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позже, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные атлеты.  **- Количество перезаявок в любом подходе неограниченно.**  - В Народном и Русском жимах перезаявок не существует.    **3. Порядок выполнения попыток**  Все первые попытки должны быть выполнены в первом подходе, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Спортсмен может отказаться от выступления в каком-либо из подходов. Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов. Четвертая попытка не засчитывается в сумму. В случае неудачного выполнения третьей попытки, спортсмен к четвёртой попытке не допускается.  Если спортсмен не был вызван по ошибке спикера – в конце подхода ему может быть предоставлен дополнительная попытка. Также дополнительный подход может быть предоставлен, если подход спортсмену не засчитан по вине ассистента. Если между выступлением спортсмена в потоке и его дополнительным подходом время отдыха составляет менее 4 минут, то спортсмену перед выполнением дополнительного подхода может быть дан перерыв такой длительности, чтобы отдых составлял 4 минуты.  *Исключение:* в Народном и Русском жимах есть только один подход.  **4. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками.**  Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между первым и вторым, а также между вторым и третьим подходами должно быть не менее 2,5 килограмм.  ***Исключения:***  ***А.*** В попытках установить рекорды, вес штанги должен быть увеличен как минимум на 0,5 килограмм по сравнению с существующим рекордом. Это увеличение веса должно быть осуществлено в установленном порядке проведения соревнований и порядка увеличения веса.  **5. Ошибки при установке веса на штангу:**  ***А*.** Если вес штанги оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то спортсмен может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если атлет хочет повторить попытку, это можно сделать в конце текущего подхода.  ***Б*.** Если вес штанги оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес штанги может быть уменьшен, если это необходимо для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.  ***В*.** Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на штанге или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.  ***Г.*** Если диктор (спикер) допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.  ***Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован:***  1. Спортсменам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста. Исключением является незначительная правка положения пояса.  2. Три неудачных попытки в любом упражнении в дисциплине пауэрлифтинга и/или пауэрспорта, автоматически исключают возможность спортсмена дальше принимать участие в соревнованиях в этой дисциплине. В случае установления спортсменом рекорда в одном из упражнений до того, как спортсмен был дисквалифицирован и выполнено условие, относительно присутствия действительного судьи НАП, рекорд спортсмена будет зачтен. Однако спортсмен не вправе дальше соревноваться.  3. По окончании упражнения спортсмену предоставляется 30 секунд для того, чтобы покинуть помост. Невыполнение этого условия приводит к предупреждению с последующим аннулированием подхода.  4. В случае получения спортсменом травмы, официальный врач соревнований осматривает повреждение. Если врач признает нецелесообразным последующее выступление спортсмена, спортсмен должен прекратить соревноваться. В случае отсутствия врача, старший судья или организатор соревнований выносит решение, может ли спортсмен продолжить выступление на соревнованиях.  5. Любой спортсмен и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует спортсмена/представителя с данных соревнований и обязывают атлета/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если спортсмен закончил выступление на соревнованиях. Любой спортсмен/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу НАП, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях НАП. Любой спортсмен/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других спортсменов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный президентом НАП.  6. Любой действительный судья НАП может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого либо спортсмена.  7. Если спортсмен/представитель наносит физический или моральный вред должностному лицу соревнований, спортсменам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом национальному президенту НАП с указанием фамилии (фамилий) спортсмена (спортсменов). При этом результат выступления спортсмена на данных соревнованиях может быть аннулирован, а спортсмен дисквалифицирован.  **VII. СУДЬИ**  **1.Судьи на помосте**  На помосте должны быть три судьи: старший судья и два боковых. Все судьи равноправны между собой. Решение судей изменению и обжалованию не подлежит.  *Исключение:* в Народном и русском жиме на помосте находятся двое судей, старший и боковой.  **2.Обязанности старшего судьи**  Старший судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения трех упражнений**.**  **3.Расположение судей на помосте**  Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из трех упражнений. В приседаниях и тяге старший судья на помосте должен находиться в зоне видимости выступающего спортсмена.  **4. Взаимодействие Судей и Ассистентов**  Судьи должны размещаться возле помоста с удобным расположением для обзора. При необходимости, судья может покидать своё место, с целью улучшения видимости техники выполнения упражнения спортсменом. Судья не должен просить ассистентов сместиться так, чтобы ему (судье) было четко видно выполнение атлетом упражнения, чтобы не создать угрозы безопасности спортсмена. Безопасность спортсмена на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор.  **5.Специфика судейства судей.**  Все судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия спортсмена. Однако, старший судья, в отличии от боковых судей, не имеет преимущества относительно некоторых аспектов определения правильности выполнения упражнения в отличие от боковых судей. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.  **6.Если обзор судьи блокирован ассистентом**  В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения спортсменом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу спортсмена. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.  **7.Обязанности судей.**  До соревнований:  1.Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.  2.Вес дисков и грифов должен отвечать действительности, и должен быть проверен на соответствие правилам на протяжении последних 12 месяцев.  3.Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.  4.Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.  На протяжении соревнований  1. Проверять вес, установленный на штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге.  2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими) экипировки, должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку спортсмена. Если обнаружено нарушение относительно экипировки спортсмена, спортсмен будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, спортсмен получает предупреждение.  **8.Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения.**  Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончании выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов. Любой спортсмен, имеющий действительный годовой билет НАП имеет право подать жалобу в письменном виде президенту НАП относительно нарушений, которые они заметили, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы НАП. Руководство НАП обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.  **9.Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений.**  Спортсмен, который получил красный сигнал, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незачета подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований.  В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом, Спортсмен или его представитель передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей, либо 50 долларов США или 50 Евро.  В случае признанием жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного подхода осталось три выступления других спортсменов или менее, равно как и спортсмен, подавший апелляцию, выступал последним в подходе, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв четыре минуты).  Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит.  В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео ОДНОЗНАЧНО и БЕЗОШИБОЧНО нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсмену не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.  **10.Влияние одного судьи на решение другого судьи.**  Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей. Никакие обстоятельства не должны влиять на принятие решений для всех атлетов. Все атлеты должны находиться в одинаковых условиях.  **11.Общение судей**  Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению соревнований. Спортсмен не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований, все недоразумения трактуются в его пользу.  Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейской комнате).  **12.Внешний вид судьи**  Судьи должны быть одеты аккуратно и в зависимости от особенностей проведения национальных и чемпионатов мира.  Мужчины:  зимой – темный пиджак с соответствующей эмблемой НАП на левой стороне груди (кармане), темные брюки с белой рубашкой и галстуком НАП;  летом - белая рубашка с галстуком (либо фирменная рубашка-поло НАП с логотипом НАП и фамилией судьи), и темные брюки.  Женщины:  зимой - темный пиджак с соответствующей эмблемой НАП на левой стороне груди (кармане), темная юбка или брюки и белая блуза или топ;  летом - платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.  Вместо эмблемы НАП на пиджаке, допускается эмблема НАП на рубашке/блузе/топ, либо бэйдж с эмблемой НАП.  **13.Права должностных лиц НАП**  **Президент НАП** имеет право изменять и дополнять технические правила, если в этом возникла необходимость. Также он принимает решение относительно компетенции Наблюдательный совет в выполнении своих обязанностей, и имеет право распустить и утверждать Наблюдательный совет.  **Наблюдательный совет НАП** принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности НАП.  **Судейская коллегия** - отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Также они имеют права, описанные на предыдущих двух страницах.  **Организаторы соревнований** ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований.  **Организатор соревнований** также входит в состав любой комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности национальной федерации и в НАП.  **14. Общие условия регистрации рекордов НАП.**  Мировые, Европейские и Российские рекорды могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей НАП (минимум один из них международной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды.  **15.Требования для регистрации Мировых, Европейских и Национальных рекордов.**  1) Соревнования должны быть санкционированы НАП.  2) Все судьи на помосте должны быть действующими судьями НАП. Минимум один из них должен быть судьей международной категории НАП, остальные Федеральной категории.  3) Мировые, Европейские и Национальные рекорды могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей НАП, которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды, а также наличия санкции на фиксацию рекордов.  4) Компетентность всех судей, от всех стран-членов НАП является несомненной.  5) Спортсмен может устанавливать мировой рекорд и другие рекорды в отдельных упражнениях пауэрлифтинга. В случае, если спортсмен намеревается установить рекорд и не конкурирует с другими спортсменами, которые соревнуются за награды, он должен сообщить об этом должностным лицам, в то время, как должностные лица могут позволить ему сделать подход, без необходимости делать подходы с символическими весами в других упражнениях.  6) Если спортсмен, который выступает во всех трех упражнениях, устанавливает рекорд в отдельном упражнении, но он дисквалифицирован из соревнований, потому что он (она) не воспользовался тремя попытками в других упражнениях, он (она) сохранит рекорд, установленный им в отдельном упражнении, в случае если соблюдены все правила регистрации рекордов.  7) Спортсмен должен заполнить форму регистрации рекорда. Форма должна быть полностью заполненной, и отослана по почте в НАП на протяжении 30 суток по окончании соревнований.  8) Четвёртые попытки (если такие были разрешены для установления рекордов) включаются в итоговый результат или итоговую сумму пауэрлифтинга/пауэрспорта.  9) Допускается погрешность в установленном весе не больше 0,1% от заявленного веса, что должно быть засвидетельствовано.  10) Норматив «ЭЛИТА» НАП присваивается на соревнованиях любого уровня, санкционированных НАП, при условии нахождения на помосте трёх судей международной категории.  **16.Жюри.**  На крупных соревнованиях обязательно присутствие жюри. Жюри состоит минимум из одного человека, максимум из трёх. Располагается в непосредственной близости от помоста таким образом, чтобы хорошо видеть технику выполнения упражнения у атлетов. В случае если после выполнения очередного подхода, оценка судей оказывается 2 к 1 (два «красных», один «белый»), то спортсмен может подать апелляцию, в порядке, указанном в п.9.  **VIII. СТРАХОВАНИЕ**  **НАП и его спонсоры не обеспечивают спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. НАП не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.**  ***НАП рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на сумму 500$ на каждый день проведения соревнований.***  **IX. САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**  Для получения санкции на проведение соревнований по версии НАП, организатор соревнований должен не позднее, чем за 3 месяца, подать заявку на проведение соревнований в НАП в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти дней президент НАП обязан дать ответ. Все спортсмены в санкционированных соревнованиях НАП должны иметь действительные билеты НАП. Организаторы соревнований принимают годовые взносы от атлетов и 100% взносов должны быть отправлены в течение семи (7) суток в офис НАП  **Стартовые взносы остаются в полном объёме у организаторов соревнований и расходуются по их усмотрению.**  НАП на территории России рекомендует всем организаторам направлять 30% от стартовых взносов либо на призовой фонд соревнований, либо на обновление соревновательного оборудования организаторов, с целью его дальнейшего использования на будущих соревнованиях, санкционированных НАП.  **На усмотрение президента НАП, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) НАП на проживание, проезд, и должны возместить расходы до окончания соревнований, до того момента, как представитель НАП покинет место проведения соревнований.**  **X. ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО СПОРТСМЕНА**  Для определения самого сильного спортсмена соревнований, в каждой дисциплине, на соревнованиях санкционированных НАП, применяется формула Шварца (для мужчин) и формула Малоуна (для женщин).В Народном жиме применяется коэффициент НАП. В Русском жиме – коэффициент атлетизма.  На чемпионатах Мира, Европы и России победители в открытой возрастной категории являются Чемпионами Мира, Европы и России, а в возрастных категориях юноши, юниоры и ветераны, являются соответственно Победителями Чемпионатов Мира, Европы и России.  **XI. ОПРЕДЕЛЕНИЕПРИМЕНЕНИЯЗАПРЕЩЁННЫХПРЕПАРАТОВ**  НАП имеет три версии: ЛЮБИТЕЛИ,ПРО и СОВ, так как все атлеты могут сосуществовать в одной Ассоциации.  - В версии ЛЮБИТЕЛИ атлеты проходят проверку на применение запрещённых препаратов на всех соревнованиях.  - В версиях ПРО и СОВ данная проверка отсутствует.  В каждой версии свои собственные мировые и национальные рекорды, квалификационные нормативы.  Спортсмены версии ЛЮБИТЕЛИ должны быть проверены на употребление стероидов с помощью отбора анализа мочи. Проведение такого контроля может быть выборочным или методом жеребьевки, и должно быть определено организаторами соревнований. Спортсмены могут быть проверены до начала соревнований (возможно во время взвешивания), сразу после выступлений, а также могут быть проверены в любое время, на усмотрение организаторов соревнований. Если результат проверки положительные, то все результаты и предыдущие рекорды спортсмена будут аннулированы, а сам спортсмен будет дисквалифицирован и переведен в версию ПРО. |
| **XII. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ**  1) Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными с атлетами.  2) Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей атлетов.  3) Максимальное количество спортсменов за день:  *Один помост, соревнования по пауэрлифтингу:* максимум 70 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.  *Два помоста, соревнования по пауэрлифтингу:* максимум 140 спортсменов в день. Если участвуют 100 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.  *Три и более помостов, соревнования по пауэрлифтингу:* на усмотрение организаторов.  *Соревнования в остальных дисциплинах на одном помосте:* максимум 150 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.  *Соревнования в остальных дисциплинах на двух и более помостах:* на усмотрение организаторов.  4) Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.  5) Организаторы соревнований не могут ругаться или оскорбительно разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или болельщиками.  6) Организаторы соревнований в течении 7 суток с момента окончания соревнований должны отправить президенту НАП копию протокола соревнований.  7) Офицер по забору проб обязан в течение двух суток с момента окончания соревнований отправить замороженные допинг-пробы транспортной компанией, в термоконтейнере, со вложенным датчиком температуры и хладагентами (либо сухим льдом). Либо самостоятельно привезти пробы в термоконтейнере с хладагентами (сухим льдом) в лабораторию, не позднее 3-х календарных дней с момента окончания соревнований.  8) Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.  9) Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.  10) Звучание музыки не должно мешать выступлениям атлетов и работе судей.  11) Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте (кроме случаев, когда спикером с разрешения Главного судьи специально объявляется о возможности разминки на помосте). Любой спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.  **12) На усмотрение президента НАП, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя НАП на проживание, проезд, и должны возместить расходы до окончания соревнований, до того момента, как представитель НАП покинет место проведения соревнований.**  13) Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания.  14) Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.  15) Организаторы соревнований должны обеспечить магнезией спортсменов в разминочном зале и на помосте.  16) На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории РФ могут применяться следующие аналогичные команды:  - команде «Press» - команда «Жим»,  - команде «Rack» - команда «Стойки»,  - команде «Down» - команда «Опустить»,  - команде «Squat» - команда «Сесть».  17) На случай непредвиденных задержек регламента, организаторы соревнований обязаны заблаговременно иметь в запасе полный комплект оборудования и персонала (ассистенты, судьи, спикеры и секретари), для оперативной установки дополнительного помоста. Дополнительный помост необходимо устанавливать на соревнованиях в обязательном порядке в том случае, если непредвиденная задержка по регламенту составляет 30 минут и более. Время установки дополнительного помоста не должно превышать 15 минут.  **Отказ от выполнения любых пунктов этих требований приводит к наложению санкций на организаторов соревнований, включая отказ им в проведении соревнований.**  **Приложение 1.**  Список торговых марок наколенников и налокотников (для использования их в приседаниях и становой тяге всех дивизионов), которые имеют аффилиацию АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга»:   1. **REHBAND**, все модели, толщиной не более 7 мм., шириной не более 30 см., без элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: лямки/шнурки/липучки и тому подобное   Дата аффилиации: 04.02.2015 – 03.02.2020 г. |