

# АРМРЕСТЛЕРСКОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:**

Спортсмен стоит за столом, локоть установлен на подушке. Одна рука зафиксирована на рукояти блока, другая – на боковой рукояти стола. Кисть прямая, плечи выставлены параллельно столу. Допускается подтягивание блока к себе двумя руками, для облегчения занятия стартового положения, однако нажим должен осуществляться только одной рукой.

Если судья не имеет претензий к стартовому положению спортсмена, он даёт команду «СТАРТ!». Спортсмен после этого должен довести руку с сжимаемой рукоятью до бокового валика стола. Допускается работа ногами в виде толчка от опоры стола.

Всего спортсмену предоставляется 3 попытки. Допускается 4-я рекордная попытка, если это подразумевается регламентом соревнований.

Соревнования проводятся согласно нормативам двоеборья (сумма левой и правой рук). На усмотрение организационного комитета допускается отдельный соревновательный зачет на левой и правой руках в рамках одного дивизиона. Так, соревнуясь в абсолютной силе своей ведущей руки, спортсмены-левши смогут соревноваться с правшами при прочих равных условиях.

Весовые и возрастные категории – согласно правилам НАП.  
Абсолютное первенство – по коэффициенту Шварца/Мэлоуна.

### **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОПЫТКА МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ЗАСЧИТАНА:**

1. Сход локтя с подушки.
2. Отрыв локтя от подушки.
3. Соприкосновение и/или давление на рукоять или кисть плечом.
4. Потеря контакта второй руки с боковой рукоятью стола.