



Профессиональная Лига Армлифтинга

**ARMLIFTING PROFESSIONAL LEAGUE (APL)**

**ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМЛИФТИНГУ**

**ARMLIFTING COMPETITIONS TECHNICAL RULES**

**2015**

**Редакция 4. Февраль 2020.**

**Edition №4 with February 2020 changes.**

## **Содержание:**

1. Общие положения
2. Соревновательные упражнения и правила их выполнения
  - I. Rolling Thunder
  - II. Apollon's Axle
  - III. Silver Bullet
  - IV. Saxon Bar Deadlift
3. Оборудование и его специфика
4. Предметы личной экипировки
5. Взвешивание
6. Порядок проведения соревнований
7. Судейство
8. Обязанности организаторов соревнований

## **Contents:**

1. General Provisions
2. Competitions exercises and lifting rules
  - I. Rolling Thunder
  - II. Apollon's Axle
  - III. Silver Bullet
  - IV. Saxon Bar Deadlift
3. Equipment and its specifics
4. Items of personal equipment
5. Weighing procedure
6. Competition Procedure
7. Refereeing
8. Responsibilities of competition promoters

## **1. Общие положения**

1.1 Профессиональная Лига Армлифтинга (APL) признает следующие виды соревновательных упражнений:

- 1.Rolling Thunder
- 2.Apollon's Axle
- 3.Silver Bullet
- 4.Saxon Bar Deadlift

1.2. Санкционирование соревнований и их результатов:

APL признает только те результаты в отдельных упражнениях, которые были выполнены в соответствии с техническими правилами APL на официально санкционированных соревнованиях.

2. APL признает и регистрирует рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующих возрастных категориях:

(одинаково для мужчин и женщин)

- Юниоры: 13-21 (не включительно)
- Открытая возрастная категория
- Ветераны: 40+

3. APL признает и регистрирует национальные, континентальные, мировые и другие рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующих весовых категориях (килограммы):

Мужчины: 70, 80, 90, 100, 110, 125, 125+  
Женщины: 60, 70, 80, 80+

4. Состав команд для участия в соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда APL может представить минимум трех (3) и максимум неограниченное число атлетов для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти атлеты 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 представителем команды.

## **1. General Provisions**

1.1 Armlifting Professional League (APL) recognizes the following types of competitions exercises:

1. Rolling Thunder
2. Apollon's Axle
3. Silver Bullet
4. Saxon Bar Deadlift

1.2. Authorization of competitions and their results:

APL recognizes only results that were performed in accordance with APL technical rules in officially sanctioned competitions.

2. APL recognizes world records from the above exercises in the following age categories:

(same for men and women)

- Juniors: 13-21 (not inclusive)
- Open age category
- Masters: 40+ y.o.

3. APL recognizes national, intercontinental, world and other records from the above exercises in the following body weight categories (Kg):

Men: 70, 80, 90, 100, 110, 125, 125+  
Women: 60, 70, 80, 80+

4. Team Rules for participation in competitions

Each officially registered APL team may submit a minimum of three (3) and a maximum unlimited number of athletes to compete and team points scoring. These athletes can perform in different weight categories, both for men and women. All team members must complete the registration procedure at the first weigh-in. The composition of the team can be confirmed by a team list signed by the team leader or team coach.

## 5. Подсчет командных очков

Начисление командных очков должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6 – для первых пяти мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко. Начисление командных очков осуществляется по восьми лучшим результатам.

## 6. Система раундов используется на всех соревнованиях APL

По правилам APL каждому атлету предоставляется три соревновательных подхода к заявленному им самим весу. Однако по усмотрению организаторов таких подходов может быть и четыре.

7. Во время взвешивания (разминки) атлет или его тренер должны заявить начальные веса. Они должны быть внесены в официальное программное обеспечение проведения соревнований

8. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо сообщить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере.

Когда в соревновательном потоке 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 17 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

## 5. Team points scoring

Team points should be awarded as follows: 12, 9, 8, 7, 6, - for the first five places in any weight category. Each next athlete who completes the competition and collects the total amount receives one point. Team points are awarded based on the eight best results.

## 6. Round system must be used at all official APL competitions

According the APL rules, each athlete is provided with three competitive roundes to the weight declared by himself. However, at the discretion of the organizers of such approaches, there may be four.

7. During the weigh-in (or warm-up), the athlete or his coach must declare exercise first round weights. They must be included in the official competition software by competition secretary service or organizers staff.

8. After first attempt, the athlete or his coach must decide what weight will be set for the second round. This weight must be reported to secretary service or organizers staff. The same procedure is provided for the second and third approaches. The responsibility for applying weights for next round attempt during the allotted time lies solely only with personally athlete, his coach of official team leader

When there are 10 or more athletes in a one competition round, organizers can group they of approximately the same number of athletes groups.

However, if 17 or more athletes compete in a one, groups must be formed necessarily. Competitive groups can be composed of one or more weight classes (at the discretion of the organizers of the competition).

9. Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.

Если группа состоит менее, чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах – 1 мин., при четырех – 2, при трех – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени. В случае предоставления дополнительного времени при выступлении атлетов по группам по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени снаряд разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

10. Во время каждого раунда вес снаряда постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть, кроме ошибок.

Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется одна минута для выполнения дополнительного подхода. В тех случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход.

9. Each athlete takes the first attempt in the first round, the second in the second and the third in the third round.

If the group consists of less than six athletes, extra time should be provided at the end of each round: for five athletes - 1 minute, For four – 2 minute, for three – 3 minute. Three minutes of extra time – is maximum. The athlete must monitoring additional time by himself too.

In the case of providing additional time for the performance of athletes in groups at the end of the last attempt in the round, additional time is announced in the all next round. After an additional time has passed, assistants can prepare new weight on the barbell and set new one minute to the next athlete to begin his attempt.

10. During each round, the weight of the barbell gradually increases. Cases of weight loss should not be except mistakes.

If an attempt in a round is unsuccessful due to an erroneous weight, due to the fault of assistants or due to equipment malfunctions, the athlete must be given an additional attempt to the declared weight at the end of this round.

If the wrong weight is set and this is detected before the athlete begins the attempt, he can continue this approach after adjusting the weight or take an additional attempt at the end of the round. In all other cases, the athlete is given an additional attempt at the end of the round.

If the athlete was the last in the round, then he is added three minutes to complete the extra attempt, the penultimate athlete in the round is added two minutes, and the third from the end in this round is added one minute to complete the additional attempt.

In these cases, when the athletes perform after themselves and they are given extra time to relax, the attempt is established immediately, as soon as an extra attempt is provided.

11. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за три минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Секретарь (диктор) должен не позднее, чем за одну минуту до прекращения приема перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса.

12. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты с окончания предыдущего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение одной минуты, то атлету будет установлен вес штанги, равный весу, не поднятому в предыдущем подходе.

Весы, заявленные на подходы во втором раунде, не могут быть изменены. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Снаряд должен быть нагружен согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.

В третьем раунде разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако, это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост секретарем (диктором) к ранее заявленному весу.

Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не разрешаются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста.

**Примечание: использование системы «потока» вместо системы раундов остается на усмотрение главного судьи соревнований, но при этом не описывается настоящими правилами, как не являющаяся предпочтительной.**

11. The athlete is allowed only one weight change in the first round in each exercise. Weight can be increased or decreased from the originally ordered, and then the order of lifts in the first round should be accordingly changed. If the athlete is in the first group, then you can change the weight no later than three minutes before the start of the first round in this exercise. The following groups take advantage of this opportunity no later than in the three approaches remaining at the end of the round of the previous group in this exercise. The secretary (announcer) must not later than one minute before stopping the reapplication of the first attempt to report the approaching deadline for weight change.

12. The athlete must declare his second and third sets within one minute of completing the previous attempt. When in the previous approach the athlete's attempt to lift the weight was unsuccessful, and he did not state the weight for the next approach for one minute, then the athlete will be set to the weight of the bar equal to the weight not lifted in the previous attempt.

The weights declared for the approaches in the second round cannot be changed. According to this rule, a once submitted application for an attempt cannot be withdrawn and replaced. The bar must be loaded according to this application, and the timer is started for the countdown.

In the third round, it is allowed to change the declared weight twice. A change in the weight declared for the third approach can be made in the direction of both increase and decrease. However, this is allowed only on condition that the athlete has not yet been called to the stage by the secretary (announcer) to the previously declared weight.

When two or more groups participate in the flow on the same platform, then the competition should be organized on the basis of repetitions in groups. Intervals between rounds are not allowed, except for those necessary for the preparation of the competition stage.

**Note: the use of the “last man standig” system instead of the round system remains at the discretion of chief referee and competition organizers, but is not described by these rules as being not preferred.**

## 2. Соревновательные упражнения и правила их выполнения

### I. Rolling Thunder

Для выполнения подхода на снаряде «Rolling Thunder» атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Однако, если за эту минуту атлету так и не удалось зафиксировать вес, он теряет право на 2-ю и 3-ю попытки.

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
2. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета и подниматься вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение его вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела.
3. Снаряд берется прямым хватом «сверху». Взятие снаряда «в замок» запрещено.
4. По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.
5. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («даун»). После чего атлет должен подконтрольно опустить вес на помост.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не засчитана

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.
2. Поддержка снаряда бёдрами во время выполнения подъёма.
3. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.
4. Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
5. Опускание снаряда на помост без сопровождения.
6. Касание рукой неподвижных частей снаряда.
7. Касание свободной рукой любых частей тела спортсмена.
8. Хват снаряда «в замок»

## 2. Competitive exercises and rules for their implementation

### I. Rolling Thunder

To complete the approach on the Rolling Thunder exercise, the athlete is given one minute for which he can use an unlimited number of attempts to lift weight. However, if the athlete was not able to fix the weight during this minute, he loses the right to the 2nd and 3rd attempts.

1. The athlete should be facing the front of the stage.
2. The Rolling Thunder should be positioned vertically between the athlete's legs, and rise up until the athlete takes up a vertical position. The Rolling Thunder may have a stop in motion, but it is not allowed to move it down. The free hand should not touch the other hand or body.
3. The Rolling Thunder is taken with a overhand grip. The closed grip is prohibited.
4. Upon completion of the lift, the legs at the knees should be fully straightened, the athlete should take an upright position.
5. The command of the referee consists of a downward movement of the arm and a distinct “Down” command. After that, the athlete should lower the weight to the stage under control.

Reasons of NO LIFT referee decision:

1. Non-compliance with commands of the central referee on the stage.
2. Supporting Rolling Thunder with hips while lifting.
3. Incomplete straightening of the knees at the end of the exercise.
4. Any movement of the feet during exercise.
5. Losing control of Rolling Thunder while pitting down to the stage.
6. Hand touch of the stationary parts of the Rolling Thunder.
7. Free hand touching any parts of the athlete's body.
8. “Closed” grip

## II. Apollon's Axle

1. Apollon's Axle должен располагаться горизонтально перед атлетом и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз.
2. Атлет должен стоять лицом к передней части помоста.
3. По окончании подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен занять вертикальное положение.
4. Атлет должен находиться в вертикальном положении с полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команды центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «Down» (вниз). Команда не дается до тех пор, пока снаряд не будет зафиксирован в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в конечной позиции.
5. Любое поднимание снаряда или любая преднамеренная попытка поднять считается подходом.
6. Допускается использование как классического варианта тяги Apollon's Axle, так и сумо.
7. Обе руки должны находиться на снаряде прямым хватом сверху, хват «в замок» при этом запрещен.

Причины, по которым вес не может быть засчитан

1. Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.
2. Неполное выпрямление тела.
3. Неполное выпрямление ног в коленях.
4. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
5. Опускание Apollon's Axle до получения команды центрального судьи.
6. Опускание Apollon's Axle на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание снаряда из рук.
7. Хват «в замок»

## II. Apollon's Axle

1. Apollon's Axle should be positioned horizontally in front of the athlete, and rise up until the moment when the athlete does not stand upright. Stopping in motion is allowed, but downward movement is not allowed.
2. The athlete should be facing the front of the stage.
3. Upon completion of the lift, the legs at the knees should be fully straightened, the athlete should take an upright position
4. The athlete should be in an upright position with fully straightened hips, knees and fixed feet until commands from the central referee are received, which consists of a visible movement of the arm down and the voice command "Down" (down). The command is not given until the Apollon's Axle is fixed in a fixed position and the athlete is in the final position.
5. Any Apollon's Axle lift or any deliberate attempt to lift is considered an attempt.
6. Classic lifting style and sumo lifting style of the Apollon's Axle is same allowed.
7. Both hands should be on the Apollon's Axle with a double overhand grip, the "Closed" grip is prohibited.

Reasons of NO LIFT referee decision:

1. Any movement of the Apollon's Axle down before it reaches its final position.
2. Incomplete straightening of the body.
3. Incomplete straightening of the legs at the knees.
4. Supporting of Apollon's Axle with hips
5. Lowering the Apollon's Axle before receive the central referee's command "Down".
6. Lowering the Apollon's Axle onto the stage without control with both hands
7. "Closed" grip



### III. Silver Bullet

Для проведения соревнований должен быть использован оригинальный Captains of Crush от IronMind. Эспандер должен быть новым и запечатанным в оригинальной упаковке. К «Серебряной пуле» крепится груз массой 2,5 кг. Груз может быть оригинальным от IronMind, либо сертифицированным и весить точно 2,5 кг. Снаряд «Серебряная пуля» должен быть оригинальным от IronMind.

Во время выполнения упражнения допускается использование магнезии. Магnezия должна быть предоставлена организатором.

Серебряная пуля вставляется в эспандер не глубже верхнего края риски, расположенной посередине пули. Все четыре пальца руки должны сжимать эспандер. Любой контакт пули с ладонью либо пальцами запрещён. Рука должна находиться в горизонтальном положении, а пуля должна быть зажата в эспандере и находиться в вертикальном положении. Сгиб руки в локте разрешен, при условии сохранения вертикального положения снаряда в руке.

Как только пуля заняла правильное положение в эспандере, судья включает секундомер. Если спортсмену не удалось с первой попытки зафиксировать пулю в эспандере надежно, он имеет право сбросить её. В этом случае ему будет предоставлена вторая попытка.

Время останавливается, когда судья фиксирует падение пули.

Причины, по которым судья может остановить секундомер во время выполнения атлетом упражнения:

1. Неправильно установлена (зажата) пуля в эспандере.
2. Пуля не находится в вертикальном положении.
3. Рука спортсмена не находится в горизонтальном положении.
4. Любое касание пули ладонью либо пальцами во время выполнения упражнения.

### III. Silver Bullet

For the competition, the original IronMind "Captains of Crush" griper must be used. The griper must be new and in its original packaging. A silver bullet plate (weighing 2.5 kg) is attached to the Silver Bullet. The silver bullet plate can be original from IronMind, or certified and have weigh exactly 2.5 kg. The "Silver bullet" must be only IronMind original.

During the exercise, using of Chalk is allowed. Chalk must be provided only by the organizers.

A silver bullet is inserted into the griper no deeper than the upper edge of the risks located in the middle of the bullet. All four fingers should touch the gripper. Any contact of the bullet with the palm or fingers is prohibited. The arm should be in a horizontal position, and the bullet should be clamped in the gripes and be in an upright position.

Angle at the arm elbow is permitted, provided that the vertical position of the Silver Bullet in the arm is maintained.

As soon as the bullet has taken the correct position in the griper, the referee starts the stopwatch. If an athlete fails to securely fix the bullet in the griper from the first attempt, he has the right to discard it. In this case, he will be given a second attempt.

Time stops when the judge records a bullet falling.

Reasons of NO LIFT referee decision:

1. Wrong silver bullet position in the griper.
2. The Silver bullet is not upright.
3. Athlete hand in not upright.
4. Any touch of the Silver bullet with athlete's palm or fingers during exercise.

## IV. Saxon bar

1. Saxon Bar должен располагаться горизонтально перед атлетом и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз.
2. Атлет должен стоять лицом к передней части помоста.
3. По окончании подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен занять вертикальное положение.
4. Атлет должен находиться в вертикальном положении с полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команды центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «Down» (вниз). Команда не дается до тех пор, пока снаряд не будет зафиксирован в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в конечной позиции.
5. Любое поднимание снаряда или любая преднамеренная попытка поднять считается подходом.
6. Допускается использование как классического варианта тяги Saxon Bar, так и сумо.
7. Обе руки должны находиться на снаряде прямым хватом сверху, хват «в замок» при этом запрещен.

Причины, по которым вес не может быть засчитан:

1. Любое движение снаряда вниз до того, как он достигнет финального положения.
2. Неполное выпрямление тела.
3. Неполное выпрямление ног в коленях.
4. Поддержка снаряда бедрами во время подъема.
5. Опускание Saxon Bar до получения команды центрального судьи.
6. Опускание Saxon Bar на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание снаряда из рук.
7. Хват «в замок»
8. Подворот запястий в начале подъема.

## IV. Saxon bar

1. Saxon Bar should be positioned horizontally in front of the athlete, and rise up until the moment when the athlete does not stand upright. Stopping in motion is allowed, but downward movement is not allowed.
2. The athlete should be facing the front of the stage.
3. Upon completion of the lift, the legs at the knees should be fully straightened, the athlete should take an upright position/
4. The athlete should be in an upright position with shoulders fully straightened hips, knees and fixed feet until commands from the central referee are received, which consists of a visible movement of the arm down and the voice command “Down” (down). The command is not given until the Saxon Bar is fixed in a fixed position and the athlete is in the final position.
5. Any Saxon Bar lift or any deliberate attempt to lift is considered an attempt.
6. Classic lifting style and sumo lifting style of the Saxon Bar is same allowed.
7. Both hands should be on the Saxon Bar with a double overhand grip, the “Closed” grip is prohibited.

Reasons of NO LIFT referee decision:

1. Any movement of the Saxon Bar down before it reaches its final position.
2. Incomplete straightening of the body.
3. Incomplete straightening of the legs at the knees.
4. Supporting of Saxon Bar with hips
5. Lowering the Saxon Bar before receive the central referee's command “Down”.
6. Lowering the Saxon Bar onto the stage without control with both hands.
7. “Closed” grip.
8. Turning the Saxon Bar wrists at the beginning of the lift.

### 3. Оборудование и его специфика

#### 1. Помост

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,5х2,5м. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру лентой. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме атлета, ассистентов и судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи или организатора соревнований.

#### 2. Диски

Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 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.

#### 3. 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» (good lift) или «не засчитано» (no lift).

В качестве альтернативы разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета. Либо большой палец вверх («засчитано») и большой палец вниз, («не засчитано»).

#### 4. Использование магнезии

Разрешено использование исключительно магнезии, предоставленной организаторами соревнований. Использование жидкой магнезии запрещено. Использование магнезии допускается только на руках атлета. Использование магнезии, равно как и любых других средств, для нанесения на снаряд запрещено, за исключением средств дезинфекции.

### 3. Equipment and its specifics

#### 1. Stage

All exercises should be performed on a stage with a size of at least 2.5x2.5m. For the safety of competitors and spectators who are present at the competition, the competition area may be separated along the perimeter by tape. During exercises on the stage, the presence of other persons than the athlete, assistants and judges is prohibited. Any actions to adjust the equipment on the platform are carried out only with the permission of the central referee, general referee, competition staff or organizer of the competition.

#### 2. Plates

Plates weighing from 1.25 kg to 50 kg should be used. Plates weighing 0.25 kg, 0.5 kg and 1 kg can only be used to set records. The heaviest plates should be installed with the front side inward, the rest outward in descending order of plate weight: heavier plates inward (closer to the center of the neck), and lighter plates to the edge.

#### 3. Light alarm

In order to see the decisions of the referees, a system of light signals must be organized. Each referee may light a white or red signal, which means, respectively, “good lift” or “no lift”.

As an alternative, the flags of white (“good lift”) and red (“no lift”) colors are allowed. Or thumb up (“good lift”) and thumb down (“no lift”).

#### 4. Chalk using

It is permitted to use exclusively chalk provided by the organizers of the competition. The use of liquid chalk is prohibited. The use of chalk is allowed only on the athlete’s hands. The use personal chalk, as well as any other means, for applying to a shell is prohibited, with the exception of disinfectants.

## **4. Предметы личной экипировки**

### 1. Трико-борцовка

Трико должно быть однослойным и представлять собой единый предмет одежды. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.

### 2. Футболка

Футболка должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

### 3. Пояс (ремень)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.

### 4. Бинты

Не разрешается использование бинтов, фиксирующих кисть, либо кистевиков.

### 5. Носки-Гетры

Носки либо гетры не имеют ограничений, но при этом не должны касаться колена.

### 6. Обувь

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в спортивной обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.

### 7. Использование магнезии

Использование магнезии атлетом подчиняется пункту 3.4 настоящих правил APL.

### 8. Тейпирование

Разрешается тейпирование верхних конечностей атлета строго выше локтевого сгиба. Разрешается тейпирование плечевого пояса, нижних конечностей атлета, а также спины и поясницы, если это не влечет за собой существенных преимуществ для атлета перед другими участниками соревнований. Окончательное решение о разрешении использования тейпов лежит на Главном судье.

## **4. Personal athlete equipment**

### 1. Suit

The suit (weightlifting or powerlifting suit) should be single-layer and represent a single piece of clothing. The straps of the suit should be worn on the shoulders of the athlete during the performance of all exercises in competitions.

### 2. T-shirt

The t-shirt should be made of one layer of fabric and be a separate item of clothing. Sleeves should not be lower than elbows with the athlete's hand down. Offensive content on t-shirt is not allowed.

### 3. Belt

The participant can use a powerlifting or weightlifting belt. It should be worn over the suit.

### 4. Bandages

The use of bandages fixing the wrist or wrists is not allowed.

### 5. Knee Socks

Socks or leggings have no limits, but should not touch the knee

### 6. Footwear

During the exercise, the athlete must wear sports shoes. It is forbidden to use shoes with metal spikes and planks, as well as slippers, slates etc.

### 7. Chalk using

Chalk using is subject to paragraph 3.4 of these APL Rules.

### 8. Tapes

It is allowed to use professional tapes the upper limbs of an athlete strictly above the elbow. It is allowed to tape the shoulder girdle, lower limbs of the athlete, as well as the back and lower back, if this does not entail significant advantages for the athlete over other competitors. The final decision on authorizing the use of taping lies with the Chief referee of competition.

## 5. Взвешивание

### 1. Порядок взвешивания

Взвешивание может быть разделено на несколько сессий по усмотрению организаторов соревнований, что должно быть оглашено заранее в положении о соревновании.

### 2. Регистрация атлетов при взвешивании

Все атлеты должны пройти процедуру взвешивания. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, водительские права, свидетельство о рождении).

Информация, которая должна быть занесена в профиль участника соревнований: фамилия и имя атлета; полная дата рождения; весовая категория; возрастная категория; страна, точный собственный вес атлета.

Атлеты 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.

Женщина-спортсмен имеет право попросить, чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-спортсмен может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.

Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом и они поднимают одинаковый вес в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому атлету присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе. 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.

## 5. Weighing

### 1. Weighing procedure

Weighing can be divided into several sessions at the discretion of the organizers of the competition, which should be announced in advance in the regulation details of the competition.

### 2. Athletes registration at weighing procedure

All athletes must do the weighing procedure. To establish the age, athletes must submit documents that certify the date of birth (passport, driver's license of birth certificate).

Information that should be entered in the profile of the competitor: last name and first name of the athlete; full date of birth; weight category; age category; country, the exact weight of the athlete.

Athletes must be weighed naked or in underwear. The weighing procedure provides that the weighing is carried out by members of the Organizing Committee of the competition or their representatives.

**Important rule:** If the athlete got on the scales during the first weigh-in and falls within the boundaries of the weight category specified in the preliminary application, then this weight is considered final, repeated weighing for any purpose is NOT allowed

A female athlete has the right to ask a female judge to carry out the weigh-in. A male athlete may ask the male judge to do the weigh-in.

If athletes with the same weight are registered during the weigh-in and they lift the same weight at the end of the competition, they must undergo a second weigh-in. The lighter athlete is awarded the first place, the heavier is awarded the second. However, if even after repeated weighing their weight will be the same, then the first place is divided between them and each of them receives a reward. In this case, the athlete following them will already be in third place, etc.

## **6. Порядок проведения соревнований**

1. Организаторами соревнований назначаются следующие лица:

Спикер  
Секретарь  
Судьи  
Ассистенты на помосте  
другие лица, в случае необходимости.

### **2. Правило подходов**

Атлет, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий атлет, за исключением редких случаев. Это необходимо, если атлет или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.

Если атлеты заказали одинаковый вес на попытку в одном и том же раунде и подходе, то атлет, 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. Перезаявлять вес во время выполнения второго подхода не допускается. В третьем подходе допускается 2 перезаявки веса, но лишь пока атлет не был вызван на помост.

### **3. Порядок выполнения попыток**

Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих. Причём, обязательно, что бы третья попытка была успешной. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов.

## **6. Competition Procedure**

1. The following persons are appointed as the organizers of the competition:

Speaker  
Secretary  
Referees  
Assistants  
other persons, if necessary.

### **2. Round attempts rule**

The athlete who has declared attempt with smaller weight gets the right to attempt first. Forbidden to establish a weight less than the weight that the previous athlete approached in the same round, with the exception of rare cases. This is necessary if the athlete or trainer has found the establishment of the wrong weight and the attempt failed.

If the athletes ordered the same weight per attempt, in the same round and approach, then the athlete with the lower body weight is the first.

Resaying weights for the first approach of any exercise is accepted no later than 5 minutes before the start of the first approach of the round, in which these athletes are declared. Reassigning the weight during the second round is not allowed. In the third approach, 2 weight reassignments are allowed, but only until the athlete has been called to the stage.

### **3. Attempting records broking procedure**

The fourth, extra attempt is allowed, but only after the all previous three. Moreover, it is imperative that all third attempt is successful. The fourth attempt can only be used to set new records.

#### 4. Порядок увеличения веса между удачными попытками

Во время соревнований вес снаряда должен быть кратным 2,5 килограммам.

В попытках установить рекорды вес снаряда 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 порядке увеличения веса.

#### 5. Ошибки при установке веса:

Если вес снаряда оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то атлет может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если атлет хочет повторить попытку, это можно сделать в конце раунда. Вес на снаряде не может быть изменен после объявления о его установлении

Если вес снаряда оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес снаряда может быть уменьшен, если это необходимо для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка.

Если секретарь (спикер) допустил ошибку, объявив вес снаряда больше, чем необходимо для атлета, то вес на снаряде должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.

#### 6. Нарушения, согласно которым атлет может быть дисквалифицирован:

– По окончании упражнения атлету предоставляется 30 секунд для того, чтобы покинуть помост. Невыполнение этого условия приводит к предупреждению с последующим аннулированием подхода.

– В случае получения атлетом травмы официальный врач соревнований осматривает повреждение. Если врач признает нецелесообразным последующее выступление атлета, атлет должен прекратить соревноваться. В случае отсутствия врача старший судья или организатор соревнований выносит решение, может ли атлет продолжить выступление на соревнованиях.

#### 4. Weight gain ordering between successful attempts

During competitions, the weight of the exercise must be a multiple of 2.5 kilograms.

In an attempt to set a records, the weight of the projectile should be increased by at least 0.5 kilograms compared to the existing record. This weight gain must be carried out in the established manner for the competition and the weight gain procedure.

#### 5. Errors in setting the weight:

If the weight of the projectile was less than ordered, and the attempt was successful, then the athlete can agree with the result of this approach or try again for the ordered weight. If the athlete wants to try again, this can be done at the end of the round. The weight on the projectile cannot be changed after the announcement of its establishment

If the weight of the bar was greater than the ordered one and the approach was successful, this approach counts. However, after this, the weight of the bar can be reduced if necessary for other athletes. If the attempt is unsuccessful, an additional attempt should be provided to the athlete.

If the announcer (speaker) made a mistake by declaring the weight of the projectile more than is necessary for the athlete, then the weight on the projectile should be reduced to the ordered one and the athlete is allowed to attempt.

#### 6. Violations according to which an athlete may be disqualified:

– At the end of the exercise, the athlete is given 30 seconds to leave the platform. Failure to do so will result in a warning followed by invalidation of the approach.

– If an athlete is injured, the official competition doctor finds it impractical for the athlete to perform later, the athlete must stop competing. In the absence of a doctor, the general referee or the organizer of the competition makes a decision whether the athlete can continue to perform at the competition or not.

– Любой атлет и/или представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует атлета/представителя с данных соревнований и обязывают атлета/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если атлет закончил выступление на соревнованиях. Любой атлет/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу APL, будет немедленно пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях APL. Любой атлет/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других атлетов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный президентом APL.

– Любой действительный судья APL может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого-либо атлета.

– Any athlete and / or representative (team leader, coach, team member, etc) who discredit the sport with their defiant behavior in competitions or on the platform should be officially warned. If the violation continues, the general referee of the competition will disqualify the athlete / representative from these competitions and oblige the athlete / representative to leave the competition venue. This rule is valid even if the athlete has finished his performance in competitions. Any athlete / representative who intentionally does physical harm to a referee, competition official persons, or APL official persons will be immediately, lifelong disqualified from all APL competitions. Any athlete / representative who causes substantial harm to the equipment in which the competition is held, or interferes with the performance of other athletes in these competitions, will be suspended from participation in the competition for the period determined by the APL President.

– Any valid APL referee may be permanently disqualified for actions directed against personally any athlete.



## 7. Судейство

### 1. Судьи на помосте

На помосте должны быть три судьи: центральный судья и два боковых. Все судьи на помосте равноправны между собой.

### 2. Обязанности центрального судьи

Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения упражнений и установку веса.

### 3. Расположение судей на помосте

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений.

### 4. Специфика судейства

Все три судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия атлета. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.

### 5. Если обзор судьи блокирован ассистентом

В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения атлетом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу спортсмена. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.

### 6. Обязанности судей

До соревнований:

1. Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.

2. Вес дисков должен отвечать действительности и должен быть проверен на соответствие.

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.

## 7. Refereeing

### 1. Referees at the stage

There should be three referees on the stage: the central referee and two side referee. All referees on the stage are equal in rights.

### 2. Responsibilities of the central referee

The central referee is responsible for giving all the necessary commands for the exercises and setting the weight

### 3. The location of the referees on the stage

Referees are stay in a place near the stage, which they consider the most convenient for review in each of the exercises.

### 4. The specifics of refereeing

All three referees are responsible for the actions that take place on the stage and for the actions of the athlete. Therefore, each referee is responsible for his section of the review.

### 5. If the review of the referee is blocked by the assistant

If the assistant unintentionally blocks the review of the athlete's exercise for the referee, the referee evaluates the exercise in favor of the athlete. The assistant is issued a warning in this case.

### 6. Referees responsibilities

Before competition:

1. Check the platform of stage and equipment for compliance with the rules.

2. The weight of the disc should be true, and should be checked for compliance with the rules.

3. Make sure that the weighing takes place in the allotted time and properly.

4. Make sure that all information regarding the current rules is communicated to all participants in the competition and the participants are informed about the time of the competition.

На протяжении соревнований:

1. Проверять вес, установленный на снаряде: равен ли он тому весу, который был объявлен спикером.

2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности экипировки, должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку атлета. Если обнаружено нарушение относительно экипировки атлета, атлет будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, атлет получает предупреждение.

3. Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения

Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов.

4. Действия атлета относительно выяснения допущенных им нарушений

Атлет, который получил красный сигнал, имеет право уточнить у судьи 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, атлет 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 Атлет или его представитель передаёт жюри залоговую сумму в размере 1000 российских рублей.

В случае признанием жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается атлету или его представителю, а атлету предоставляется дополнительная попытка в конце раунда.

Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит.

Throughout the competition:

1. Check the weight installed on the projectile, whether it is equal to the weight that was announced by the speaker.

2. Throughout the competition, any referee who has doubts about the integrity of the equipment must draw the attention of other judges and together they must check the athlete's equipment. If a violation is found regarding the equipment of the athlete, the athlete will be disqualified from the competition. If the violation is not significant, the athlete will receive a warning.

3. Referee's actions if he sees errors during the exercise

The referee who noticed a mistake in the exercise should give a signal after the attempt of the exercise. He may not influence the decision of other judges, unless the error endangers the athlete or assistants.

4. Athlete's actions regarding the clarification of his violations

The athlete who received the red signal has the right to clarify with the referee the reasons for not approaching only at the end of his attempt (before the invitation to the stage next athlete), and not at any other time period. The referee is obliged to comment on the violation clearly and briefly, in order to prevent delays in the competition.

In the case of a 2-to-1 referees decision, the athlete or his representative has the right to appeal to the jury within one minute (if there is a video of his approach of good quality, by which it is possible to determine the error of the referee). Together with the video material, the Athlete or his representative transfers to the appeal jury a security deposit in the amount of 30\$.

If the jury recognizes the fact of the erroneous decision of the referee, the security deposit is immediately returned to the athlete or his representative, and the athlete is given an additional attempt at the end of the round.

Referees decision in a controversial attempt is can't change

В случае же, если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео ОДНОЗНАЧНО и БЕЗОШИБОЧНО нельзя определить правильность выполнения атлетом подхода, дополнительная попытка атлету не даётся, залоговая сумма атлету не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

#### 5. Влияние одного судьи на решение другого судьи

Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей.

#### 6. 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. **Атлет не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований, все недоразумения трактуются в его пользу.**

Судьям категорически запрещается спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейской комнаты).

#### 7. Внешний вид судьи

Мужчины: зимой – темный пиджак и брюки, светлая рубашка. Летом - белая рубашка и темные брюки.

Женщины: зимой - темный пиджак, темная юбка или брюки и белая блуза. Летом - платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.

Судьи должны быть одеты аккуратно.

If the jury admits the referees assessment is correct, or it's impossible to determine the correctness of the athlete's approach from the video, the athlete will not be given an additional attempt, the security deposit will not be returned to the box office and will be transferred to the box office for further spending at the discretion of the Chief referee.

#### 5. The influence of one referee on the decision of another referee

No referee should influence the decision of another referee.

#### 6. Referees communication

Referees may consult with each other or with any competition official in order to expedite the competition, or to correct errors. Consultations should be short and general so as not to interfere with the competition. **The athlete is not responsible for the mistakes of competition officials; all misunderstandings are interpreted to athlete favor.**

It is strictly forbidden for the referees to argue with each other during the competition, with the exception of specially designated places (staff room).

#### 7. Appearance of the judge

**Men:** in winter - a dark jacket and trousers, a light shirt. In the summer - a white shirt and dark trousers.

**Women:** in winter - a dark jacket, a dark skirt or pants and a white blouse. In summer - a dress, skirt or pants and a white blouse or top.

Referees must be dressed neatly.

## **9. Обязанности организаторов соревнований**

1. Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными с атлетами.
2. Организаторы соревнований могут принимать участие в соревнованиях в качестве атлетов и представителей атлетов.
3. Организаторы соревнований не могут ругаться или оскорбительно разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, атлетами или болельщиками.
4. Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому атлету, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.
5. Звучание музыки не должно мешать выступлениям атлетов и работе судей.
6. Ни одному атлету не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте.
7. Организаторы соревнований должны обеспечить магнием атлетов в разминочном зале и на помосте.

## **9. Competition organizers Responsibilities**

1. Competition organizers must be polite and helpful with athletes.
2. The organizers of the competition may take part in the competition as athletes and representatives of athletes.
3. The organizers of the competition may not swear or insultingly talk with any of the competition officials, athletes or fans.
4. Competition organizers must not provide benefits to any athlete, team or coach. They must make all decisions regardless of their relationship with athletes, teams and coaches.
5. The sound of music should not interfere with the performances of athletes and the work of judges.
6. No athlete is allowed to warm up on competitive equipment installed on the platform.
7. The organizers of the competition must provide the athletes with magnesium in the warm-up hall and on the stage.