**Технические правила соревнований по строгому подъему на бицепс.**

1. **Правила выполнения упражнения строгий подъем на бицепс**

Спортсмен поднимает штангу, отходит к стене, занимает исходное положение;   
Ноги распрямлены в коленях, ягодицы и лопатки касаются стены, а пятка находится не более чем в 30 см от стены! Руки полностью распрямлены. (допускается не полное разгибание, связанное с физиологическими особенностями)  
По команде главного судьи спортсмен имеет право начать подъем.   
После окончания подъема спортсмен ждет команды судьи, после команды спортсмен может опустить штангу.   
Не засчитываются попытки, в которых спортсмен оторвал таз или лопатки, или допустил движение ногами   
(любые сгибания или разгибание в колене, подсаживания под штангу, сползания по стене)   
Во время выполнения подъема ноги должны быть воткнуты в колене, а стопы стоять неподвижно.   
Так же не засчитываются подходы, в которых спортсмен по любой причине, начал или закончил движение не по команде судьи.

Для участников дивизиона любители доступно три попытки на подъем максимального веса.   
Участники дивизиона профессионалы имеют право на любое количество попыток.   
При двух неудачных подъемах атлет заканчивает участие в соревнованиях, а в зачёт идет последний положительный результат.   
  
Вес снаряда для первой попытки можно будет заказать при регистрации. Минимальный шаг на соревнованиях 2,5 кг. ***В дивизионе профессионалы допустим минимальный шаг в 1 кг.***   
  
Расчет победителей и призеров будет осуществляться по формуле Вилкса

1. **Форма одежды.**

Трико не обязательно, атлетические пояса разрешены! Допускаются обтягивающие штаны или шорты, футболки с открытым локтем или майки. Любая чистая обувь!   
Главное условие - визуально открытое калено и локоть.

1. **Оборудование.**

На соревнованиях будет использоваться стена упор, и Z – гриф.

1. **Возрастные и весовые категории.**

Дивизион любители:

1. Юниоры
2. Мужчины до 85 кг
3. Мужчины более 85 кг
4. Мужчины 40+
5. Женщины

Дивизион профессионалы:

1. Мужчины
2. **Взвешивание и регистрация**

Предварительную регистрацию можно пройти в группе в вк

Или на сайте - <https://www.kubok-yashankina.ru/>

Взвешивание будет проходить в день турнира с 10:00 до 12:00. Прошу внимательно отнестись к процедуре взвешивания и заблаговременно на неё явиться! По окончании регистрации, опоздавшие не смогут взвеситься. Даже при условии предварительной регистрации. ***Будьте внимательный и пунктуальны!***

1. **Стартовые взносы**

Участие в дивизионе любители бесплатное. Дивизион профессионалы облагается стартовым взносом в размере 2500 р

1. **Порядок выступления**

В день турнира, во время регистрации будет составляться список участников. Порядок участия зависит от порядка регистрации. Иными словами, кто пришел раньше – раньше будет выходить на помост. Потоки будут формироваться по 20 человек. ***Человек пропустивший свой поток может пере-заявиться в следующий поток в случае своевременного обращения.***

1. **Награды и призы**

Каждая возрастная и весовая группа будут награждаться отдельно. Авторскими кубками, медалями и ценными призами от спонсоров.