

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОУ ВО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

Ю.В. Драгнев

Армрестлинг в школе

Методические рекомендации
для практической подготовки студентов
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура. Физическое воспитание»

Луганск
2019

УДК 378.011.3:796–051; 796; 002+316.77; 37.013

ББК 74, 86.372

Д-74

Рецензенты:

- Ротерс Т.Т.** – директор Института физического воспитания и спорта, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Ермолаева Т.Н.** – доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент;
- Чорноштан А.Г.** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

Драгнев Ю.В.

Д-74 **Армрестлинг в школе** : методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Пресс-экспресс. – 97 с.

Данные методические рекомендации направлены на оказание методической помощи при организации учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований по армрестлингу среди школьников в рамках внеклассной работы спортивной секции «Армрестлинг».

Издание предназначено студентам по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура. Физическое воспитание»

УДК 378.011.3:796–051; 796; 002+316.77; 37.013

ББК 74, 86.372

Рекомендовано Учебно-методическим советом

*Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
в качестве методических рекомендаций для практической подготовки студентов
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура. Физическое воспитание»
(протокол № 7 от 12.02.2019 г.)*

© Драгнев Ю.В., 2019

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	6
Техническая подготовка в армрестлинге	9
Физическая подготовка армрестлинге.....	19
Организация соревнований по виду спорта «Армрестлинг»	37
Материально-техническое обеспечение организации работы секции «Армрестлинг».....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
Список использованной литературы	55
Список рекомендованной литературы	56
Приложение 1. Ориентировочные нормативы физической подготовленности в армрестлинге, согласно весовым категориям, указанным в официальных правилах армрестлинга	65
Приложение 2. Правила вида спорта «Армрестлинг» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» апреля 2018 г. № 305).....	72

ПРЕДИСЛОВИЕ

Отечественная система среднего общего образования, согласно Закону об образовании в ЛНР [4], направлена на создание условий для организации и проведения внеклассной, кружковой работы, а также занятий физической культурой и спортом. Армрестлинг достаточно специфичный, силовой и интеллектуальный вид спорта. Однако, благодаря тому, что он является так же видом единоборств, где определяется победитель по результатам борьбы за специальным армстолом, армрестлинг развивает волю к победе, укрепляет характер рукоборцев, а так же формирует дружественное отношение к своим соперникам.

В Государственном образовательном стандарте основного общего образования Луганской Народной Республики (Утвержден приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21 мая 2018 года № 495-ОД; Зарегистрировано в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 202/1846) [2] в профильном уровне «Физическая культура» указано, что требования к предметным результатам освоения физической культуры профильного уровня должны включать требования к результатам освоения базового курса и дополнительно отражать: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; создание мотивации обучающихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья; овладение умениями и навыками спортивной специализации и профессионально-прикладной физической культурой; развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

В образовательных организациях (учреждений) в рамках внеклассной работы периодически проводятся соревнования по

армрестлингу, но для их проведения нет необходимых методических материалов. Поэтому, в ЛНР для учителей физической культуры, разработаны методические рекомендации для организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы.

Предлагаемое издание существенно дополняет внеклассную работу учителя физической культуры, а также оказывает необходимую помощь при организации соревнований по армрестлингу среди школьников с учетом проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции «Армрестлинг».

Издание предназначено студентам Института физического воспитания и спорта для практической подготовки, а так же учителям физической культуры образовательных организаций (учреждений).

Выражаем благодарность студентам отделения СПС «Армспорт» ИФВиС и рукоборцам Федерации армспорта ЛНР (2018г.), принявшим участие в фотографировании технических приемов борьбы и специальных физических упражнений для методических рекомендаций: Каламурза Влад, Вовк Данил, Бородин Дмитрий, Тесля Вадим, Косенкин Никита, Гребенюк Сергей.

ВВЕДЕНИЕ

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками (юноши, девушки (14–15 лет); юниоры, юниорки (16–18 лет), согласно правил соревнований по армрестлингу) приобретает популярность в связи с доступностью этого вида спорта, а так же востребованностью у подрастающего поколения.

Как указано в Государственном образовательном стандарте основного общего образования Луганской Народной Республики [2] внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т.д.

В целом, достаточно не трудно организовать работу секции «Армрестлинг» в школе при минимальном материально-техническом обеспечении. Для этого необходим армстол для армрестлинга, спортивная резина, гантели, гири, борцовские пояса. При грамотном использовании данных средств есть возможность быстро научить школьников бороться на руках и повысить их физическую силу.

В Республиканском реестре видов спорта [6] (утвержден приказом Министерства культуры, спорта и молодёжи Луганской Народной Республики от 20 декабря 2016 г. № 387) вид спорта «Армрестлинг» имеет номер-код вида спорта 0004 (Номер и дата приказа о включении вида спорта в РРВС № 387 от 20 декабря 2016 г.), что дает этому виду спорта статус государственного в ЛНР. В Законе об образовании с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики от 10.11.2017 № 193-П, от 14.03.2018 № 214-П) [4] в ст. 84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта Луганской Народной

Республики» указывается, что реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В современных условиях развития высшего профессионального образования в ЛНР обучение в Институте физического воспитания и спорта предусматривает повышение методических и образовательных требований к студентам. Во время обучения в вузе студенты должны овладеть необходимым объемом знаний и умений по отдельным силовым видам спорта, которые они изучают на дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование».

В методических рекомендациях для учителей физической культуры образовательных организаций (учреждений) в рамках внеклассной работы представлено: техническая подготовка в армрестлинге; физическая подготовка армрестлинге; организация соревнований по виду спорта «Армрестлинг»; материально-техническое обеспечение организации работы секции «Армрестлинг» в средних общеобразовательных школах в рамках внеурочной деятельности, а так же приложения: Приложение 1. Примерные нормативы, согласно весовым категориям, указанным в официальных правилах армрестлинга; Приложение 2. Правила вида спорта «Армрестлинг» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» апреля 2018 г. № 305). В представленных методических рекомендациях мы опираемся на российские Правила вида спорта «Армрестлинг», т.к. в ЛНР, на данный момент, официальных и утвержденных Правил вида спорта «Армрестлинг» в нет.

Данные методические рекомендации для учителей физической культуры средних общеобразовательных школ направлены на оказание методической помощи при организации учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований по армрестлингу среди школьников в рамках внеклассной работы.

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

Техническая подготовка школьников от 14 до 18 лет на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу должна строиться с учетом сенситивных периодов развития. Б. Ашмарин [7] указывает, что понятие о технике может раскрываться или с педагогических, или с биомеханических позиций. С педагогических позиций, по его мнению, под техникой физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Одни и те же действия можно выполнять различными способами, но только рациональные из них называют техникой исполнения. Техника физического упражнения есть результат поиска, научного анализа и проверки в практике способов исполнения действия ведущими для данного времени спортсменами. Такая современная техника отражает наиболее рациональную основу действия, в равной мере одинаковую для всех исполнителей, а потому называется стандартной техникой. Стандартная техника не исключает возможности индивидуальных отклонений в некоторых элементах исполнения, но в пределах, не искажающих основу действия, резюмирует ученый.

Следует указать, что техника в армспорте разделяется на *стандартную* и *индивидуальную* (Ю. Драгнев) [3]. Под *стандартной техникой* понимается эталонная техника, с помощью которой формируются адекватные ей движения. Это может быть техника проведения приема борьбы у разных спортсменов, которые имеют квалификационный уровень МСМК или ЗМС. *Индивидуальная техника* содержит в себе некоторые переключивания эталонной техники, но не искажает структуру двигательного действия. *Индивидуальная техника* зависит от антропометрических данных, характера и темперамента армспортсмена. Техническая подготовка в армспорте разделяется на *базовые движения*, которые составляют основу техники, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательных поединков, и *дополнительные движения*, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Эти дополнительные движения

и действия определяют именно индивидуальную технику и стиль спортсмена.

Далее, раскроем несколько авторских понятий, которые относятся к армрестлингу:

1. Техническая подготовка в армрестлинге – это процесс освоения системы движений, которая находит свое отражение в технических приемах борьбы, а так же при выполнении специальных и специфических физических упражнений.

2. Техническая подготовленность в армрестлинге – это результат освоения системы движений, который находит свое отражение в усвоенном техническом приеме борьбы, специальном и специфическом физическом упражнении.

3. Система движений в армрестлинге – это совокупность взаимосвязанных компонентов двигательных действий, которые составляют технические приемы.

4. Взаимосвязь технических приемов борьбы и физических упражнений – это сочетание технического приема борьбы (как атакующего, так и защитного) со специальным и специфическим физическим упражнением.

Укажем, что Б. Ашмарин [6] считает, что спортивно-техническое мастерство как раз и отражает высокую степень персональной индивидуализации (то, что в практике характеризуется как «свой стиль»).

Далее, рассмотрим четыре атакующих технических приема борьбы и четыре защитных технических приема борьбы.

Атакующие технические приемы характеризуются выполнением того или иного атакующего приема борьбы с центра стола с наклоном туловища к своему валику, удержанием рабочего угла между предплечьем и плечом до касания кисти валика или пересечения средней линии между валиками.

Защитные технические приемы характеризуются выполнением того или иного защитного приема борьбы с центра стола с наклоном туловища на зону соперника или с поворотом туловища, не давая ему провести свой атакующий технический прием борьбы.

Атакующие приемы борьбы

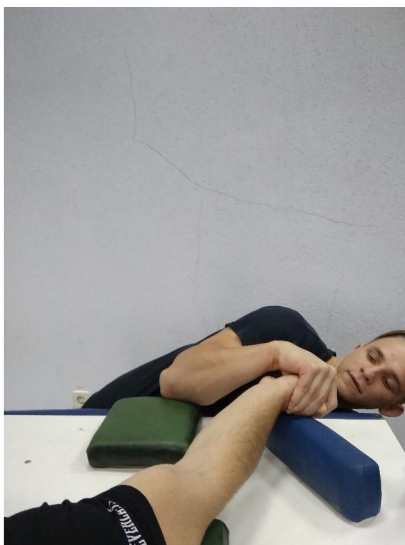
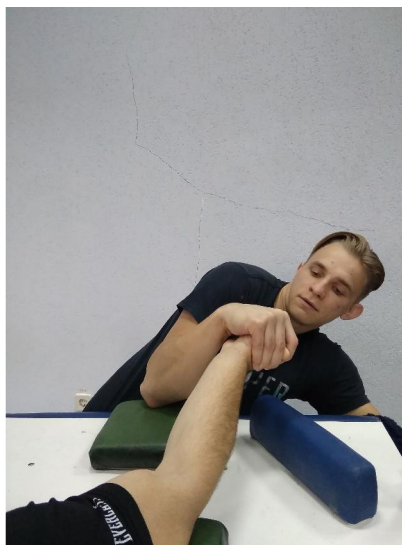


Фото 1. Технический прием «Верх, пронация»
(Выполняет Косенкин Никита)



Фото 2. Технический прием «Крюк, супинация, к себе»
(Выполняет Тесля Вадим)

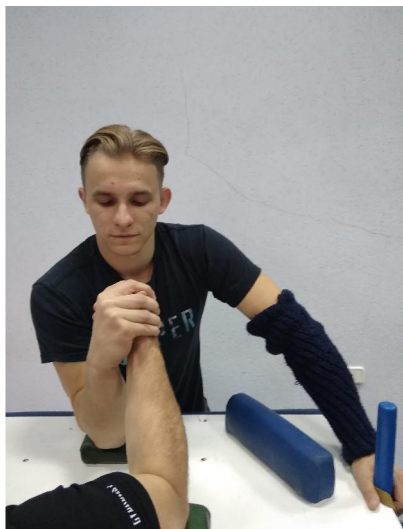


Фото 3. Технический прием «Лом»
(Выполняет Косенкин Никита)

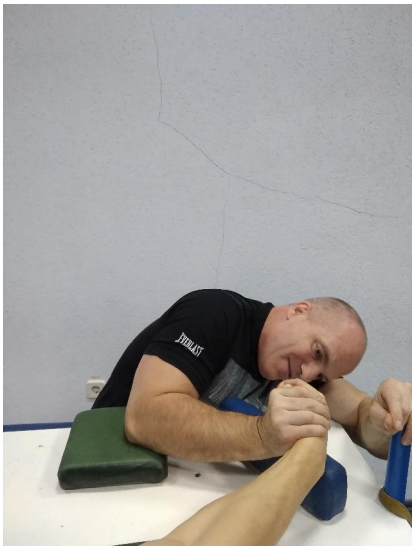
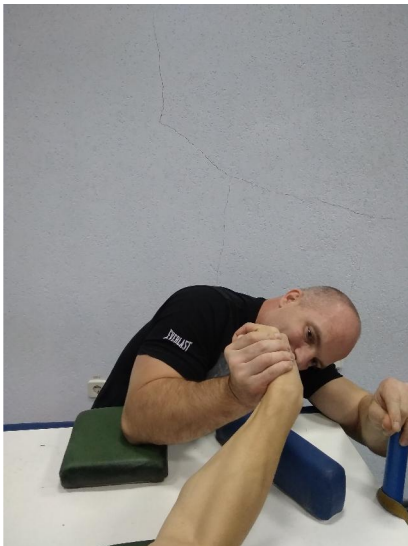
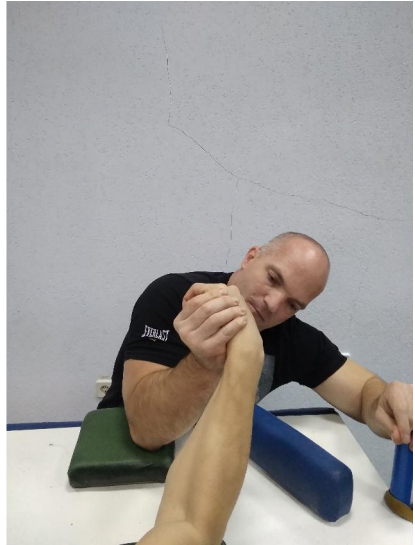


Фото 4. Технический прием «Прогиб»
(Выполняет Тесля Вадим)

Защитные приемы борьбы



Фото 5. Технический прием «Крюк на локтевой сустав»
(Выполняет Косенкин Никита)



Фото 6. Технический прием «Крюк на плечелучевую мышцу»
(Выполняет Косенкин Никита)

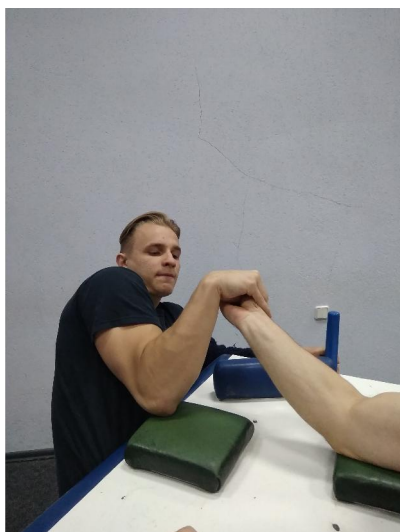
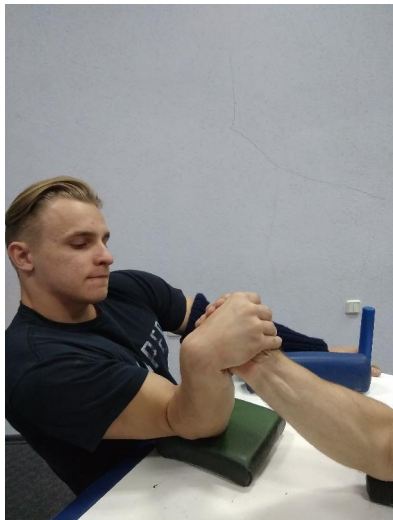


Фото 7. Технический прием «Полумесяц на себя в сторону»
(Выполняет Косенкин Никита)



Фото 8. Технический прием «Полумесяц на себя по центру»
(Выполняет Косенкин Никита)

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

Физическая подготовка школьников от 14 до 18 лет на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу должна строиться с учетом сенситивных периодов развития.

В.Н. Платонов [5] определяет физическую подготовку как процесс направленный на развитие физических качеств – скоростных способностей, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Старший школьный возраст характеризуется неодновременным окончанием биологического (полового) созревания юношей и девушек, как говорит об этом Б. Ашмарин [7]. По его мнению, к 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью. Направленное развитие физических способностей осуществляется при обязательном дифференцировании содержания педагогических воздействиях. У юношей педагогические воздействия будут нацелены преимущественно на развитие собственно силовых способностей, способностей, характеризующих физическое качество выносливости (15–17 лет), а также вестибулярную устойчивость, точность и скорость двигательных действий. У девушек акцентированному педагогическому воздействию целесообразно подвергать собственно силовые способности (16–17 лет) и гибкость (16–17 лет). Выбирая состав средств и методов для развития физических способностей, как указывает Б. Ашмарин [7], необходимо параллельно воздействовать и на интенсивно развивающиеся органы и структуры, и на те, которые в своем развитии временно отстают. Выполнение этого требования является обязательным, поскольку несоблюдение его может отрицательно сказаться на темпах развития в последующие возрастные периоды. Здесь можно наблюдать как бы обратный эффект: чрезмерное развитие функций одних органов угнетает последующее развитие других» а следовательно, тормозит и развитие соответствующих физических способностей.

Далее, раскроем несколько авторских понятий в армрестлинге:

1. **Физическая подготовка в армрестлинге** – это процесс воспитания физических качеств рукоборца при выполнении упражнений ОФП, Спец.ФП и Специф.ФП.

2. **Общая физическая подготовка в армрестлинге (ОФП)** – это процесс, направленный на освоение физических упражнений для общего физического развития.

3. **Специальная физическая подготовка в армрестлинге (Спец.ФП)** – это процесс, направленный на приобретение специальных навыков при выполнении специальных упражнений из армрестлинга, и повышение силы (относительная, абсолютная, взрывная и т.д.).

4. **Специфическая физическая подготовка в армрестлинге (Специф.ФП)** – это процесс использования в физической подготовке специфических физических упражнений из армрестлинга, которые формируют углы и фазы для проведения технических приемов борьбы.

5. **Физическая подготовленность в армрестлинге** – это результат освоения системы движений, который находит свое отражение в усвоенном техническом приеме борьбы, специальном и специфическом физическом упражнении.

Специальные и специфические физические упражнения в армрестлинге условно разделяются между собой, т.к. у них имеются разные задачи. К задачам специальных физических упражнений в армрестлинге относятся: повысить уровень проявления силы мышц (относительная, абсолютная, взрывная и т.д.); сформировать траекторию движений при выполнении физического упражнения для конкретного технического приема борьбы. К задачам специфических физических упражнений в армрестлинге относятся: повысить уровень проявления силы мышц в каждой фазе технического приема борьбы; сформировать статодинамическую амплитуду при выполнении конкретного физического упражнения согласно техническому приему борьбы.

Рассмотрим только специальные физические упражнения в армрестлинге.

Специальные физические упражнения в армрестлинге

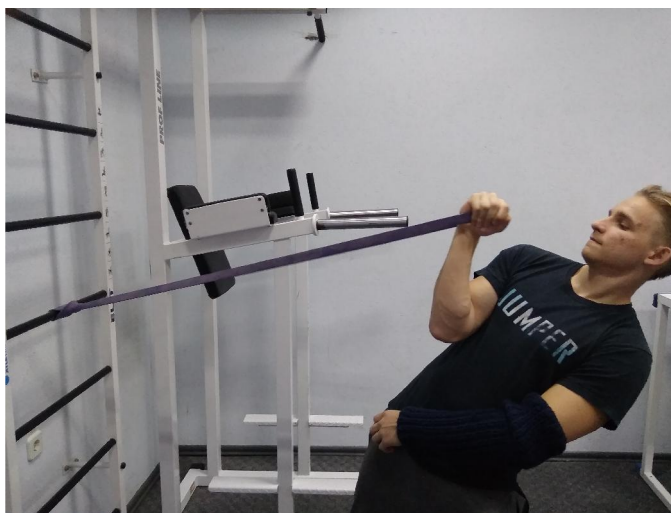
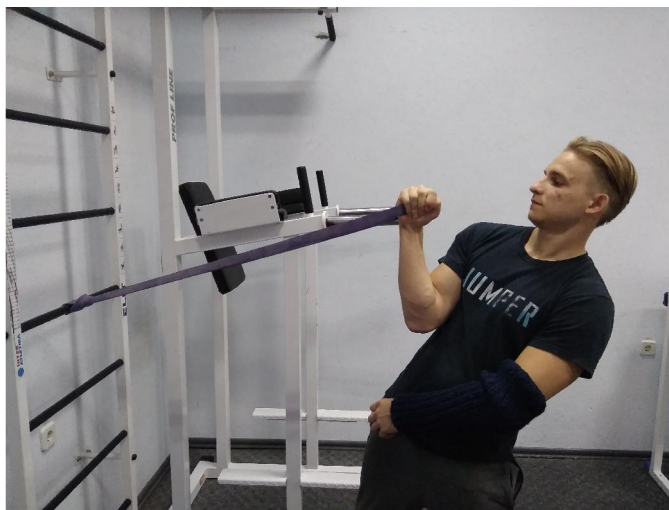


Фото. 9. «Натяжка».

Упражнение для плечелучевой мышцы со спортивной петлей
(Выполняет Косенкин Никита)

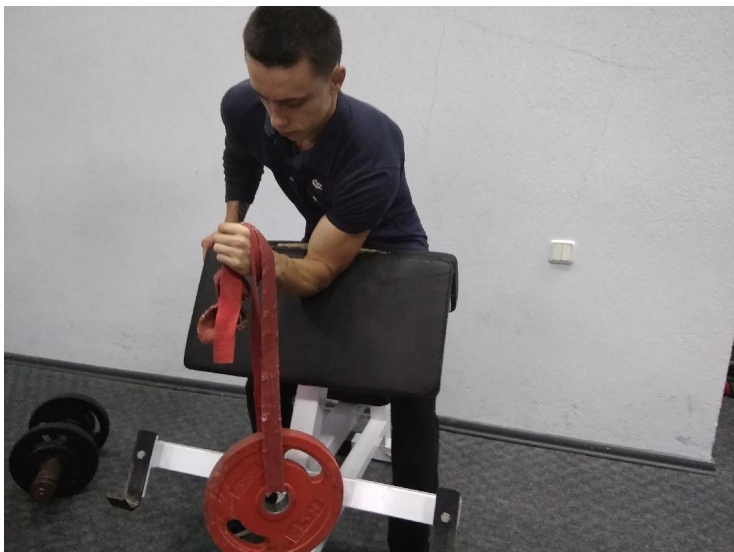


Фото 10. Упражнение для плечелучевой мышцы
(Выполняет Каламурза Влад)



Фото 11. Упражнение для круглого пронатора предплечья
(Выполняет Каламурза Влад)



Фото 12. Упражнение для двуглавой мышцы плеча (бицепс)
(Выполняет Вовк Данил)

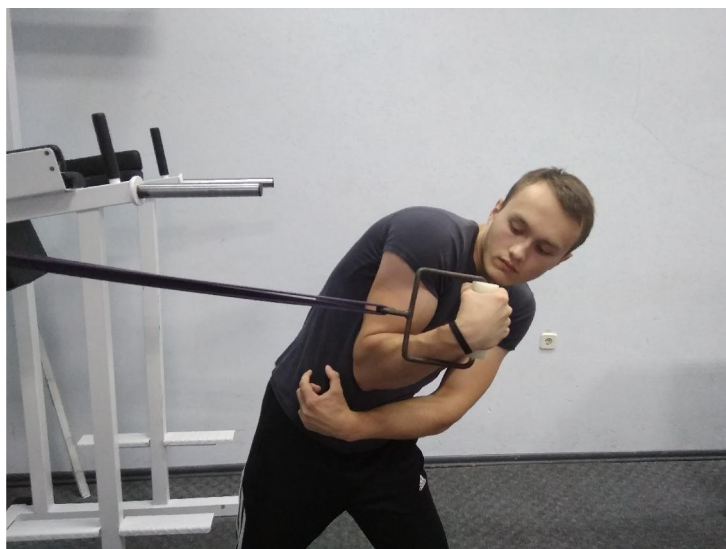
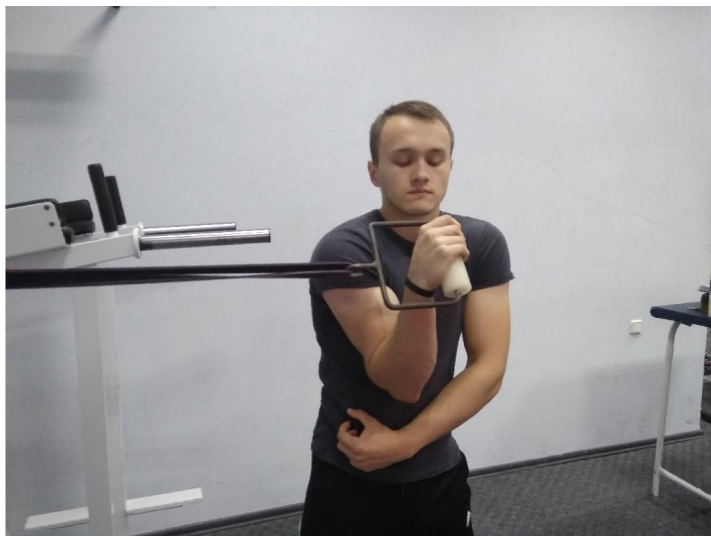


Фото 13. Упражнение для локтевого сустава
(Выполняет Гребенюк Сергей)

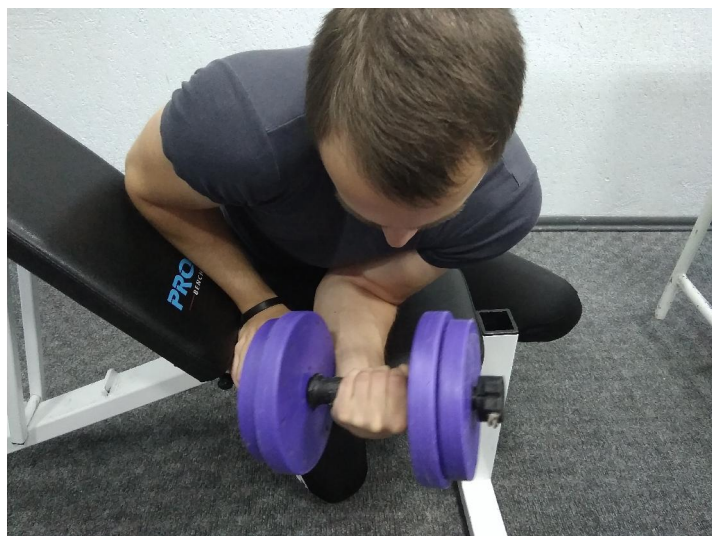


Фото 14. Упражнение для сгибателя запястья
(Выполняет Гребенюк Сергей)



Фото 15 (а). Упражнение для длинной мышцы, отводящей большой палец кисти (Выполняет Бородин Дмитрий)



Фото 15 (б). Упражнение для длинной мышцы, отводящей большой палец кисти (Выполняет Бородин Дмитрий)

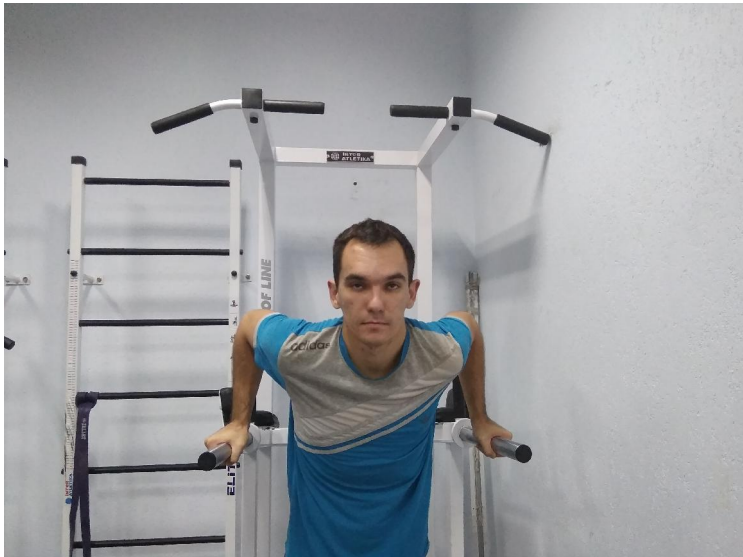


Фото 16. Упражнение для трехглавой мышцы плеча (трицепс)
(Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях)
(Выполняет Бородин Дмитрий)

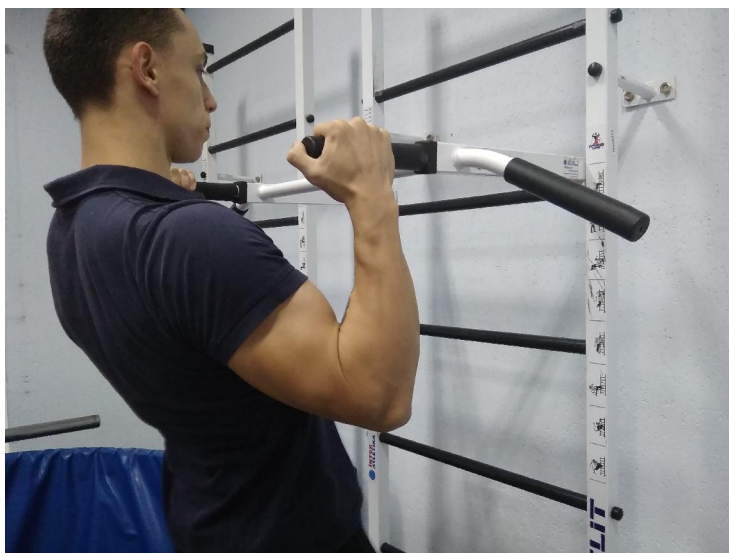
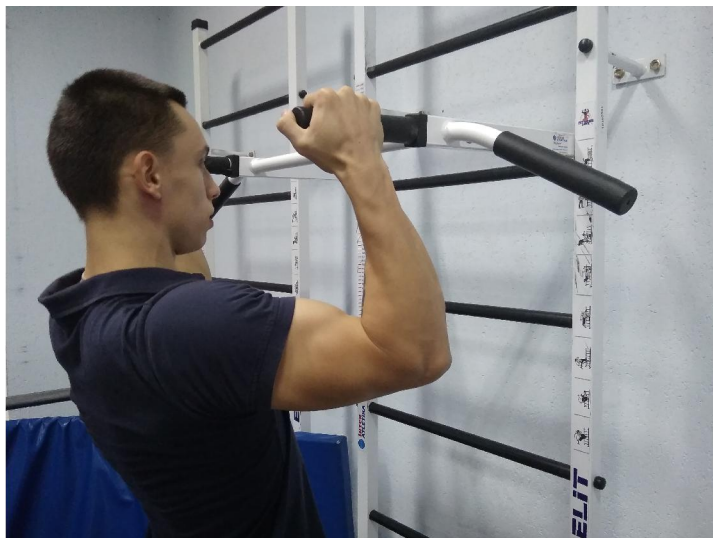


Фото 17. Упражнение для широчайшей мышцы спины
(Подтягивания на перекладине из виса на руках от 90° до 45°)
(Выполняет Каламурза Влад)

Для учителей физической культуры, которые организывают работу секции «Армрестлинг» в школе, полезно знать 8 специальных принципов физической подготовки в армрестлинге Александра Тюменева [1].

Специальные принципы физической подготовки в армрестлинге (Александр Тюменев)

1. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды.

Армрестлинг является статическим видом спорта. Во время борьбы многие мышцы не изменяют своей длины, фиксируют отдельные части руки в определённом положении. Эти положения называют **рабочими углами (РУ)**. Те же динамические движения, которые всё же совершаются, носят, как правило однофазный (одноразовый) характер и совершаются только в определённой части возможной амплитуды движения. Эта часть амплитуды называется **рабочей амплитудой (РА)**. Как правило, во время борьбы в конце рабочей амплитуды всё равно фиксируется РУ, в котором спортсмен и завершает свою борьбу в случае выигрыша. РУ и РА определяются строго индивидуально и зависят от строения руки, техники борьбы и т.п. В этих углах уровень Вашей силы может в несколько раз превышать уровень силы в других положениях. Тренируясь со свободными весами, следите за тем, чтобы максимальная нагрузка приходилась как раз на РУ. Для этого при выполнении упражнений, независимо от того, какую работу вы выполняете динамическую или статическую, следите за тем, чтобы сгибаемая часть руки (отдельные фаланги пальцев, кисть, предплечье) в положении вашего РУ находились перпендикулярно вектору силы тяжести (или параллельно полу). Если при работе над РУ вы можете идеально подобрать рабочий вес, то в тренировке над РА имеются некоторые сложности. При динамическом сгибании, которое имеет место в тренировке над РА, максимальная нагрузка приходится только на одну точку (или угол) этой амплитуды и ваша мышца прокачивается неравномерно. Исключения составляют лишь специальные тренажёры, обеспечивающие постоянную нагрузку по всей амплитуде вашего движения. Например, при сгибании кисти на параллельной полу

лавке со штангой или гантелей, максимальная нагрузка приходится на начальную фазу РА, когда кисть находится параллельно полу. При дальнейшем сгибании нагрузка существенно уменьшается, приводя к максимальному развитию силы в средней и конечной фазах. Спортсмены, которые тренируют кисть только на параллельной лавке, при борьбе обычно хорошо держат кисть в начальном, стартовом положении, однако испытывают трудности со сгибанием кисти и удержанием её в согнутом положении. Для качественного тренинга РА нужно разбить на условные рабочие углы – начального, среднего и конечного положений. Вышеприведенное упражнение развивает силу в начальном РУ. Для того, чтобы развить силу в среднем РУ, значит и средней части вашей РА, измените наклон лавки (наклон предплечья) так, чтобы в положении среднего РУ (середине РА) кисть находилась параллельно полу. В этом случае при динамическом сгибании нагрузка будет нарастать, достигает максимальной величины в среднем положении РА, а затем вновь начинает уменьшаться. Для активного воздействия на РУ конечного положения РА ваше предплечье по отношению к полу должно быть почти перпендикулярным. В этом случае в начальном положении РА ваши мышцы не будут испытывать почти никакой нагрузки. В процессе сгибания нагрузка будет нарастать и достигает максимальной в конечной фазе РА. Исходя из выше указанного, сделаем вывод, что динамическое движение даже в рабочей амплитуде не является идеальным для достижения развития силы в армрестлинге. Работая с РА, вам не обязательно совершать динамическое сгибание. Разбив РА на несколько рабочих углов, вы можете в каждом из них применять статическую нагрузку. Несколько лет назад Олимпийский чемпион и рекордсмен мира по тяжёлой атлетике Давид Ригер поделился со мной, что он активно использовал статические упражнения в своих тренировках. Он находил в своей рабочей амплитуде движения слабую точку и применял в этой точке статическую нагрузку. Это помогло ему сделать слабые места своего движения сильными.

II. Принцип рабочего направления. Принцип рабочего направления основан на том, что разную силу одна и та же мышца может иметь не только по длине (принцип рабочего угла), но и по

ширине. Например: мышцы-сгибатели кисти руки могут сгибать её по направлению мизинца, среднего, большого пальца и т.д. Каждый из мышечных пучков, совершающий одно из этих движений, может иметь разную силу и тренируется отдельно. При тренировке, направленной на наиболее быстрый прогресс, вы должны строго специализироваться в необходимых вам в первую очередь направлениях движения. Эти направления называются «Рабочими направлениями» (РН) и определяются прежде всего излюбленной вами техникой борьбы. Выбрав нужное вам РН при работе со свободными весами, расположите сгибаемую часть так, чтобы РН было обратно направлено вектору силы тяжести или снизу вверх. Достигается это поворотом корпуса, предплечья, кисти – подбором оптимального хвата. Данный принцип распространяется на тренировку пальцев, за исключением большого, так как пальцы имеют только одно рабочее направление. Специализируясь на одном РН, вы добьётесь фантастических быстрых результатов. Однако, не забывайте о том, что владение только одной техникой борьбы, пусть виртуозное, не обеспечит вам стабильных выступлений за столом армрестлинга. Когда мне в 1994 году посчастливилось встретиться в Москве с легендарным Джоном Брзенком, он рассказал мне (совсем немного) о своих тренировочных движениях. Я понял, что Д. Брзенк очень тонко следит за направлением своих тренировочных движений. Однако, он тренирует свои руки во всех направлениях, что позволяет ему выбирать более удобную технику с тем или иным соперником.

III. Принцип приоритета статических напряжений. Во время борьбы за столом у армрестлеров преобладают статические напряжения над динамическими. Это же соотношение должно быть перенесено вами на работу со свободными весами и тренажерами. Различают два вида статической нагрузки: пассивная статика или «удержание» и активная статика. Об удержании говорят в том случае, когда величину мышечного напряжения определяет вес отягощения или спарринг-партнер. Например, удержание гантели в заданном положении. Об активной статике говорят в том случае, когда величину напряжения мышц определяет или задает сам спортсмен. Например, давление на неподвижно закрепленную на

столе металлическую ручку, имитирующую руку соперника. Обычно удержание применяется при работе со свободными весами, на перекладине и т.п., а активная статика при работе за столом. Величина таких напряжений может задаваться от 50% до 100% от максимальной. Длительность одиночного напряжения может составлять от нескольких секунд до нескольких минут и является обратно пропорциональной величине напряжения. Время одиночного напряжения со 100% усилием обычно не превышает 10 секунд.

IV. Принцип микровременного воздействия. Основан на способности мышц выдерживать супернагрузку на протяжении очень короткого промежутка времени. Это время исчисляется долями секунд, а напряжение может возрасти до 120–130% от максимального при обычных тренировках. Эти стрессовые нагрузки заставляют ваши мышцы наращивать силу с феноменальной скоростью, а также укрепляют связочно-суставной аппарат. Различают два вида таких нагрузок: пассивный метод (толчки): применяется во время удержания и заключается в том, что вес отягощения, с которым вы работаете, резко увеличивается. Например: вы удерживаете гантели весом в 70–80% от максимальной для вас. Спарринг-партнер рукой или слегка амортизирующим предметом наносит 5–6 последовательных ударов по гантели сверху вниз. В момент удара вес гантели возрастает на 30–40% и достигает 110–120% от максимального. При этом ваш РУ должен остаться неизменным. Во избежание травм следите за тем, чтобы вес отягощения колебался в пределах не более чем на 30–40%. Обычно применяется в тех же упражнениях, что и удержание. активный метод /рывки/: заключается в том, что вы сами прикладываете максимальную силу к фиксированной точке, но в отличие от активной статики, в минимальный промежуток времени. Обычно делают 5–6 рывков с интервалом 1–2 секунд. Или по команде. Делать рывки из расслабленного состояния могут только очень опытные спортсмены. Наиболее безопасны рывки из 20–30% начального напряжения. Для профилактики травм следите также, чтобы точка приложения имела небольшую амортизацию. Этот метод обычно используют там же, где и активную статику.

V. Принцип длительного воздействия. Вы должны помнить, что хотя тренировки с максимальными отягощениями и предельными нагрузками и являются катализатором быстрого прироста вашей силы, они все же стрессовые и не могут повторяться чаще 1 раза в неделю. Стрессовые нагрузки воспринимаются вашим организмом как болезнь в прямом смысле. Восстановительно-окислительные процессы после таких тренировок длятся в среднем от 5 до 10 дней. Для того, чтобы ускорить реабилитацию, необходимо применять длительное, но умеренное статическое напряжение. Кроме того, длительное умеренное напряжение отлично развивает статическую выносливость и толерантность к статическим напряжениям. Напряжение мышцы при таких тренировках не должно превышать 40–60% от максимального. Время одиночного напряжения может колебаться от 1 до 3 минут.

VI. Принцип взаимозависимости мышц. Предельно специализируя развитие силы ваших мышц в РУ и РН, вы постоянно увеличиваете разницу в силе между сильными и слабыми пучками по длине одной и той же мышцы. На определенном этапе эти слабые места могут тормозить развитие сильных. Поэтому время от времени не забывайте в качестве общефизической подготовки тренировать слабые места своих мышц.

VII. Принцип ограниченной амплитуды. Исходя из предыдущего принципа: вы должны иногда вводить в свои тренировки упражнения в динамическом режиме. Однако всегда ограничивайте полную амплитуду движения в начальной фазе. Не доводите свои движения до полного разгибания, так как это растягивает ваши мышцы и уменьшает их силовой потенциал.

VIII. Основной принцип. Этот принцип призван напомнить Вам о том, что армрестлинг – вид единоборства, а не поднятия тяжестей. Никакая сила, приобретенная Вами вдали от непосредственного контакта с рукой соперника, не приведет Вас к желаемому результату. Тренировки за столом должны составлять не менее половины всех Ваших тренировок.

Таблица 1

**Ориентировочное соотношение нагрузок
в тренировочном цикле**

Вид тренировки	Кол-во тренировок	Степень напряжения мышц	Время напряжения в одном подходе
УМЕРЕННАЯ	3	50–75%	1 мин. – 3 мин
ТЯЖЕЛАЯ	2	75–100%	10 сек. – 1 мин.
СТРЕССОВАЯ	1	100–125%	5 (0,2сек.) – 10 сек.

Представленные 8 специальных принципов физической подготовки в армрестлинге Александра Тюменева [1] помогут учителям физической культуры организовывать учебно-тренировочный процесс в секции «Армрестлинг» со школьниками более эффективно и продуктивно.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «АРМРЕСТЛИНГ»

При организации соревнований по виду спорта «АРМРЕСТЛИНГ» необходимо учитывать весовые категории и возрастные категории учащихся, согласно Правил вида спорта «Армрестлинг» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» апреля 2018 г. № 305) (см. прил. 2.).

Примечание. В данном случае в представленных методических рекомендациях мы опираемся на российские Правила вида спорта «Армрестлинг», т.к. в ЛНР, на данный момент, официальных и утвержденных Правил вида спорта «Армрестлинг» нет.

Согласно Правил вида спорта «Армрестлинг» (см. прил. 2.) соревнования по армрестлингу проводятся по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе как левой, так и правой рукой. Победитель в личном зачете определяется по наибольшей сумме набранных очков. Соревнования в армрестлинге проводят по трём системам: «I» – с выбыванием после двух поражений; «II» – по «Олимпийской» системе – с выбыванием после первого поражения; «III» – по круговой системе. Решение о применении системы проведения определяется организацией, проводящей соревнования, и указывается в Положении о соревновании. В официальных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армрестлингом не менее 6 месяцев.

В данных методических рекомендациях будут приведены для примера три вида Положений о проведении разных видов соревнований по армрестлингу: по системе до двух поражений (согласно Правил вида спорта «Армрестлинг»), ARMFIGHT (согласно Правил PAL ARMFIGHT) и «Абсолютка», без учета весовой категории (согласно Правил вида спорта «Армрестлинг» п. 11. Правила борьбы за армстолом).

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по армрестлингу
среди школьников средней общеобразовательной школы
в рамках внеурочной деятельности
в секции «Армрестлинг»

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Привлечение школьников к занятиям армрестлингом.
- 1.2. Популяризация армрестлинга среди учебных заведений ЛНР.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

- 2.1. Соревнования проводятся _____ в _____.
- 2.2. Начало соревнований – _____.

III. РУКОВОДСТВО

- 3.1. Общее руководство осуществляется _____ при содействии _____.
- 3.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную _____.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1. К соревнованиям допускаются _____ школьники _____, имеющие медицинский допуск.
- 4.2. Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Соревнования проводятся на основании Правил соревнований по армрестлингу WAF на правую и левую руки с выбыванием после двух поражений.
- 5.2. Соревнования проводятся согласно Правил вида спорта «Армрестлинг» ЛНР или Правил вида спорта «Армрестлинг» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» апреля 2018г. №305) по трём системам: «I» – с выбыванием после двух поражений; «II» – по

«Олимпийской» системе – с выбыванием после первого поражения; «Ш» – по круговой системе.

5.3. Выбор системы проведения соревнований возлагается на судейскую коллегию.

5.4. Весовые категории:

Юноши, девушки (14–15 год)

Юноши: 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; +70 кг;

Девушки: 40 кг; 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 70 кг; 70+ кг.

Юниоры, юниорки (16–18 лет)

Юниоры: 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 75 кг; 80 кг; 80+ кг.

Юниорки: 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 70+ кг.

VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК

6.1 Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить на _____ главному судье соревнований _____.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по армрестлингу
по системе ARMFIGHT
среди школьников средней общеобразовательной школы
в рамках внеурочной деятельности
в секции «Армрестлинг»

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Привлечение школьников к занятиям армрестлингом.
- 1.2. Популяризация армрестлинга среди учебных заведений ЛНР.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

- 2.1. Соревнования проводятся _____ в _____.
- 2.2. Начало соревнований – _____.

III. РУКОВОДСТВО

- 3.1. Общее руководство осуществляется _____ при содействии _____.
- 3.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную _____.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1. К соревнованиям допускаются _____ школьники _____, имеющие медицинский допуск.
- 4.2. Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Соревнования проводятся по правилам PAL ARMFIGHT (1 поединок из 6 раундов на правую или левую руки отдельно (по желанию) среди двух школьников). Для выявления победителя при ничейном результате (3:3) проводится 7 раунд.
- 5.2. Судейство поединков осуществляется согласно Правил вида спорта «Армрестлинг» (Утверждены приказом Министерства

спорта Российской Федерации от «06» апреля 2018 г. № 305), п. 11. Правила борьбы за армстолом.

- 5.3. Школьники, участвующие в соревнованиях должны знать правила соревнований по армрестлингу РФ, ЛНР, WAF, PAL ARMFIGHT, и быть готовыми к соревнованиям.

VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК

- 6.1. Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить на _____ главному судье соревнований _____.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

- 7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по армрестлингу
по системе «Абсолютка»
среди школьников средней общеобразовательной школы
в рамках внеурочной деятельности
в секции «Армрестлинг»

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Привлечение школьников к занятиям армрестлингом.
- 1.2. Популяризация армрестлинга среди учебных заведений ЛНР.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

- 2.1. Соревнования проводятся _____ в _____.
- 2.2. Начало соревнований – _____.

III. РУКОВОДСТВО

- 3.1. Общее руководство осуществляется _____ при содействии _____.
- 3.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную _____.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1. К соревнованиям допускаются _____ школьники _____, имеющие медицинский допуск.
- 4.2. Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Соревнования проводятся согласно правил соревнований по армрестлингу WAF, РФ, ЛНР.
- 5.2. Школьники, участвующие в соревнованиях должны знать правила соревнований по армрестлингу WAF, РФ, ЛНР, и быть готовыми к соревнованиям.
- 5.3. Соревнования проводятся без учета весовой категории с выбыванием после двух поражений (согласно Правил вида спорта «Армрестлинг» п. 11. Правила борьбы за армстолом).

VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК

6.1. Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить на _____ главному судье соревнований _____.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

Приложение 4

Протокол соревнований до 16 участников

участники _____ кг
весовая категория _____ кг

ПРОТОКОЛ соревнований по армрестлингу

место проведения _____ г.
Дата _____

№ п/п	№ участника	вес	Фамилия, имя	Возрастная группа	Количество	Диск. р.		Пр. р.		Сумма	
						М	О	М	О	О	М
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

1 тур

2 тур

3 тур

4 тур

5 тур

6 тур

1 тур

2 тур

3 тур

4 тур

5 тур

6 тур

Гл. судья _____

Гл. секретарь _____

Пример

**Протокол
проведения соревнований по армрестлингу
по системе ARMFIGHT**

Победа

Раунды	Ф.И.О.	Ф.И.О.	Счет
	Иванов С.	Петров А.	
1	Победа	Поражение	1:0
2	Победа	Поражение	2:0
3	Поражение	Победа	2:1
4	Победа	Поражение	3:1
5	Победа	Поражение	4:1
6	Победа	Поражение	5:1
7 (Доп. Раунд)			
Общий счет			5:1

Результат ARMFIGHT

Иванов С.	Петров А.
5	1

Рефери _____

Главный судья _____

Главный секретарь _____

Пример

**Протокол
проведения соревнований по армрестлингу
по системе ARMFIGHT**

Ничья при счете 3:3

Раунды	Ф.И.О.	Ф.И.О.	Счет
	Иванов С.	Петров А.	
1	Победа	Поражение	1:0
2	Поражение	Победа	1:1
3	Поражение	Победа	1:2
4	Поражение	Победа	1:3
5	Победа	Поражение	2:3
6	Победа	Поражение	3:3
7 (Доп. Раунд)	Победа	Поражение	4:3
Общий счет			4:3

Результат ARMFIGHT

Иванов С.	Петров А.
4	3

Рефери _____

Главный судья _____

Главный секретарь _____

4. Материально-техническое обеспечение организации работы секции «Армрестлинг»

Для организации работы секции «Армрестлинг» необходимо ввести в учебно-тренировочный процесс резиновые петли, которые используются в армрестлинге.

Данные петли позволяют варьировать физическую нагрузку при выполнении специальных и специфических физических упражнений.

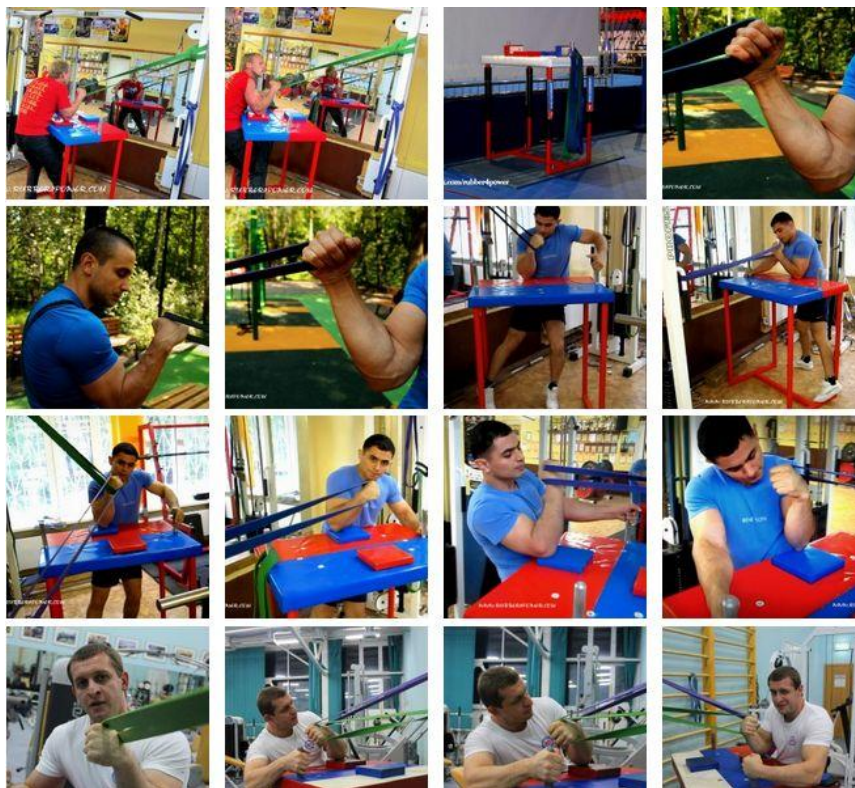
Так же при их помощи возможна отработка «старта» и рабочих углов.

Резиновые петли



Резиновые петли для тренировок Street Workout, Crossfit, Армспорт, Пауэрлифтинг, Бодибилдинг и др.

<http://tula.baraholka.com.ru/bulls/rezinovye-petli-dlya-trenirovok-vo-vladivostoke-1459139.htm>



**О применении резиновых петель Rubber4Power в
армрестлинге, единоборствах, CrossFit, пауэрлифтинге:**
<http://www.силаруков.пф/rubber4power>

Резиновые петли широко применяются в армрестлинге (армспорте) в процессе: растяжки и разминки; статических и динамических упражнений; отработки техники и рабочих углов; тренировки старта; развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств; поддержания физических кондиций вне спортзала; реабилитации и восстановления.

Ги́ря



Ги́ря 32 кг на предплечье, в упоре.

<https://www.youtube.com/watch?v=c9QWvOQLQR0>



Кистевая тяга гири весом 32 кг – 70 раз (упражнения с гирей)

<https://www.youtube.com/watch?v=DYGIXfqHrRM>

Ги́ря применяется для укрепления кисти.

Гантель



Алексей Воевода

Поднимание гантели на бицепс

Гантель применяется для упражнений на двуглавую мышцу плеча (бицепс).

Борцовский пояс



Борцовский пояс применяется для упражнений со свободными весами, а так же для отработки «старта».



СТОЛ ДЛЯ АРМРЕСТЛИНГА СТАНДАРТА WAF

http://www.sfsi.ru/catalog/armспорт/stol_dlya_armrestlinga_standarta_waf/

Предусмотрен для проведения официальных армреслинговых соревнований. Состоит из столешницы, металлической рамы основания разборной, ручек-захватов, подушек, подлокотников. Столешница изготовлена из фанеры, обтянута тентовым материалом, двухцветная. Металлическая рама изготовлена из трубы профиль 30х30мм, окрашена порошковой эмалью. Поставляется в разобранном виде. Размеры: длина – 900мм, ширина – 660мм, высота – 1040мм (с ручкой 1180мм). Конструкция предусматривает возможность перестановки подлокотников и подушек, что позволяет осуществлять борьбу как правой, так и левой рукой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенные методические рекомендации для практической подготовки студентов Института физического воспитания и спорта, учителей физической культуры образовательных организаций (учреждений) направлены оказать помощь в организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы. Их использование дает возможность привлечь школьников к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности через организацию учебно-тренировочного процесса учитывая специфику данного вида спорта.

Раскрытые такие компоненты методических рекомендаций, как: техническая подготовка в армрестлинге; физическая подготовка армрестлинге; организация соревнований по виду спорта «Армрестлинг»; материально-техническое обеспечение организации работы секции «Армрестлинг» дают возможность студентам и учителям физической культуры образовательных организаций (учреждений) получать необходимые знания по армрестлингу. Восемь специальных принципов физической подготовки в армрестлинге Александра Тюменева раскрывают нюансы спортивной подготовки армрестлеров к соревнованиям, в отличии других силовых видов спорта, где используются как похожие физические упражнения, так и принципы спортивной тренировки.

Список использованной литературы

1. 8 специальных принципов физической подготовки в армрестлинге (Александр Тюменев) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://armsport1.ucoz.ru/news/teorija_armrestlinga/2015-01-22-5258
2. Государственный образовательный стандарт основного общего образования Луганской Народной Республики (Утвержден приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 21 мая 2018 года № 495-ОД; Зарегистрировано в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 202/1846) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/2284-prikaz-mon-lnr-ot-21052018-g-495-od.html>
3. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
4. Закон об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>
5. Платонов В.Н. «Энциклопедия физической подготовленности» / В.Н. Платонов. – М. : «Просвещение», 1994.
6. Республиканский реестр видов спорта (утвержден приказом Министерства культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики от 20 декабря 2016г. №387) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mklnr.su/engine/download.php?id=137&area=static>
7. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

Список рекомендованной литературы

Научная библиотека Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК)

1. Армрестлинг : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. федерация армрестлинга. – Минск, 2008. – 34 с.
2. Армрестлинг : метод. рекомендации по организации и проведению учеб.-тренировоч. занятий и соревнований в вузе / М-во образования Респ. Беларусь, Могилев. машиностроит. ин-т. – Могилев : ММИ, 2000. – 26 с.
3. Армрестлинг : пособие для преподавателей-тренеров и студентов, занимающихся в спортивной секции / Белорус. торг.-эконом. ун-т потребит. кооп. – Гомель, 2005. – 56 с.
4. Армрестлинг : программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. федерация армрестлинга ; [сост.: В.В. Бабук, К.А. Гусалов, В.А. Ладес]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2009. – 51 с.
5. Армрестлинг. Правила судейства : метод. рекомендации для студентов 1–5 курсов непрофил. фак. ун-та / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2008. – 13 с.
6. Бабук В.В. Армрестлинг : метод. рекомендации / В.В. Бабук. – Минск : РУМЦ ФВН, 2003. – 28 с.
7. Бабук В.В. Армспорт : метод. пособие / В.В. Бабук ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. федерация армрестлинга. – Минск : РУМЦ ФВН, 2002. – 24 с.
8. Бабук В.В. Методическое пособие для занятий армрестлингом / В.В. Бабук ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. федерация армрестлинга. – Минск, РУМЦ ФВН, 2000. – 59 с.
9. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И.В. Бельский ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : Технопринт, 2000. – 206 с.
10. Бельский И.В. Силовая подготовка в армрестлинге : учеб. пособие / И. В. Бельский ; Белорус. нац. техн. ун-т. – Минск : БНТУ, 2003. – 134 с.

11. Бельский И. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / И. Бельский. – 3-е изд. – Минск : А.А. Згировский, 2006. – 384 с. : ил. – (Стратегия силы).
12. Бельский И. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг / И. Бельский. – Минск : Вида-Н, 2002. – 352 с.
13. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М. : Академия, 2001. – 114 с.
14. Здоровье студенческой молодежи : достижения теории и практики физической культуры : сб. ст. : 4 Междунар. науч.–практ. конф., Минск, 16–17 дек. 2004г. / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск : [БГПУ], 2004. – 243 с.
15. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К. Петров. – М. : Совет. спорт, 2004. – 39 с.
16. Силовые виды спорта : спорт-проф. подготовка : программа по специальности П.02.02.00 – Физ. культура и спорт / сост. В.Д. Костов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, АФВиС Респ. Беларусь., Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : Армита-Маркетинг-Менеджмент, 1997. – 16 с.
17. Технические ошибки в армрестлинге и способы их устранения : метод. указания / М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. технол. ун-т. – Витебск : Витеб. ГТК, 2012. – 30 с. – Библиогр.: с. 28.
18. Юспа М.Б. Игры. Состязания. Развлечения / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов. – Минск, 1997. – 148 с.
19. Акопа В.С. Анализ времени двигательной реакции на световой и звуковой сигналы у студентов, занимающихся армрестлингом / В.С. Акопа // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : материалы респ. науч.-практ. конф., 22–23 дек. 1998 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Минский гос. лингвист. ун-т; [под. ред. Е.А. Масловского]. – Минск, 2000. – С. 31–33.

20. Бабук В.В. Тенденции развития армрестлинга в Республике Беларусь / В.В. Бабук // Современные проблемы подготовки спортсменов в единых видах единоборств и тяжелой атлетике : материалы междунар. науч.-практ. конф. по итогам науч.-исслед. работы за 2001 г. каф. фехтования, бокса и тяжелой атлетики, 19 марта 2002 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2002. – С. 22–24.

21. Бабук В. Все о борьбе на руках / В. Бабук // Инфоспорт BLR. Тяжелая атлетика. – 2006. – № 1. – С. 58–59.

22. Бельский И.В. Автоматизированный тренажер управляемого воздействия для тренировки армрестлеров / И.В. Бельский, И.В. Качанов, А.А. Шелег // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. : материалы II Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: И.В. Бельский [и др.]. – Минск, 2012. – С. 39–44.

23. Бельский И.В. Использование атлетической подготовки в тренировочном процессе по армрестлингу / И.В. Бельский // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи : тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., 4–6 апр. 1995 г. : в 2 ч. – Минск, 1995. – Ч. 2. – С. 21–22.

24. Бельский И.В. История развития армрестлинга = Arm wrestling as a force kind of sport. (History of development). / И.В. Бельский, А.Н. Кононов // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 50-летию каф. физ. воспитания и спорта Белорус. гос. политехн. акад., 29 сент. – 2 окт. 1998 г. – Минск, 1999. – С. 30–31.

25. Бельский И.В. Новейшие атлетические виды спорта: проблемы и перспективы / И.В. Бельский // Фіз. культура і здороўе. – 1999. – № 2. – С. 85–86.

26. Бельский И.В. Обоснование упражнений в тренировке спортсменов, занимающихся армрестлингом / И.В. Бельский // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : респ. межведомств. сб. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: А. И. Бондарь [и др.]. – Минск, 1996. – Вып. 26. – С. 19–20.

27. Бельский И.В. Особенности телосложения спортсменов, специализирующихся в новейших атлетических видах спорта / И.В. Бельский // Фіз. культура і здоров'я. – 1999. – № 2. – С. 25–29.

28. Бельский И.В. Проблемы нормирования нагрузок специальной силовой подготовки в атлетических видах спорта / И.В. Бельский // Здоровье студенческой молодежи : достижения теории и практики физической культуры : сб. ст. : 4 Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 16–17 дек. 2004 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: В.А. Соколов [и др.]. – Минск, 2004. – С. 142–145.

29. Бельский И.В. Тренировочное устройство для армрестлеров на основе инноваций в области спортивной инженерии / И.В. Бельский, А.А. Шелег // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. посвящ. 60-летию каф. физ. культуры и спорта Белорус. нац. техн. ун-та. – Минск, 2008. – С. 146–152.

30. Бельский И. Особенности применения тренажеров в тренировочном процессе армрестлеров / И. Бельский // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. 5 междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – С. 99.

31. Виноградов Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни / Г.П. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 10. – С. 55–57.

32. Влияние биомеханической стимуляции на развитие силы мышц плеча, предплечья и кисти при подготовке спортсменов по борьбе на руках / С.Н. Власенко [и др.] // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : респ. межведомств. сб. / Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту [и др.]. – Минск, 1991. – Вып. 21. – С. 105–108.

33. Гибадуллин И.Г. Автоматизация тренировочного процесса в армспорте на основе учета биоэнергетических типов спортсменов / И.Г. Гибадуллин, А.Р. Имангулов, В.С. Кожевников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 11 дек. 2014 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации, Чуваш. гос. пед. ун-т

им. И.Я. Яковлева ; под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары, 2014. – С. 402–406.

34. Гусалов К.А. Направленность подготовки студентов, начинающих заниматься армрестлингом / К.А. Гусалов, О.И. Гусалова // Здоровье студенческой молодежи : достижения теории и практики физической культуры : сб. ст. : 4 Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 16–17 дек. 2004 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: В.А. Соколов [и др.]. – Минск, 2004. – С. 151–153.

35. Денисюк А.И. Об использовании технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся армрестлингом в условиях ВУЗа / А.И. Денисюк, Е.А. Ребизова // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. – 2005. – С. 37.

36. Денисюк А.И. Учет индивидуальных особенностей студентов при занятиях армрестлингом / А.И. Денисюк // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. – Витебск, 2007. – С. 240–241.

37. Докучаев Д. Скоростно-силовая подготовка спортсменов, специализирующихся в армрестлинге / Д. Докучаев, К. Коньшев // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 8–12.

38. Дранец В.Ф. Общая физическая подготовка и ее роль в повышении спортивного мастерства на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу / В.Ф. Дранец, В.Н. Будковский // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–10 окт. 2008 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И.П. Шамякина ; редкол.: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2008. – С. 102–103.

39. Единая Всероссийская спортивная классификация 1994–1996 гг. : Армрестлинг : Разрядные требования : Мужчины и женщины // Физ. культура в школе. – 1995. – № 5. – С. 68.

40. Единая всероссийская спортивная классификация. Стрельба из лука. Армрестлинг // Спорт в школе. – 1999. – № 33–34. – С. 3.

41. Живора П. Борьба на руках / П. Живора // Спортив. жизнь России. – 1994. – № 7. – С. 36 ; № 9. – С. 15. ; № 11. – С. 16. ; № 12. – С. 13; 1995. – № 1. – С. 16. ; № 2. – С. 14–15.

42. Живора П. Борьба на руках : методика армрестлинга / П. Живора // Спортив. жизнь России. – 1995. – № 5–6. – С. 12–13 ; № 7. – С. 12 ; № 8. – С. 12 ; № 9. – С. 9 ; № 10. – С. 12 ; № 11. – С. 15 ; 1996. – № 2. – С. 27 ; № 3. – С. 27.

43. Живора П.В. Армспорт: основы техники / П.В. Живора // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 2. – С. 39–40.

44. Живора П. В. За армстолом и старики молодеют / П.В. Живора // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 35–38.

45. Илюшина В.А. Кинетика функциональных показателей армспортсменов в тренировочном процессе / В.А. Илюшина // Слобожанський науково-спортивний вісник Слобожанский научно-спортивный вестник / М-во освіти і науки України, ХДАФК. – Харків, 2007. – Вып. 12. – С. 87–90.

46. Коледа В.А. Критерии специальной физической подготовленности студентов, занимающихся армрестлингом на начальном этапе обучения / В.А. Коледа, С.Б. Пирогов, Д.К. Лоханский // Человек, здоровье, физическая культура на пороге 21 столетия : материалы Междунар. науч.-метод. конф., Брест, 30–31 марта 1999 г. – Брест, 1999. – С. 146–148.

47. Корреляционные связи характеристик мышц верхней конечности у спортсменов силовых и игровых видов спорта / А.Э. Королева [и др.] // Сборник научных трудов молодых ученых / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, Смолен. ГИФК. – Смоленск, 1998. – Вып. 5. – С. 86–89.

48. Кузнецов В. Техника и методические указания от Василия Кузнецова / В. Кузнецов // Качай мускулы. – 2003. – № 12. – С. 77.

49. Куклицкая А.Г. Исследования реакции мышечных групп на физическую нагрузку у армрестлеров с различными антропометрическими данными / А.Г. Куклицкая, О.Г. Петровская // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. : материалы II Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ.

Беларусь [и др.] ; редкол.: И.В. Бельский [и др.]. – Минск, 2012. – С. 191–196.

50. Куклицкая А.Г. Метод термографического контроля в тренировке спортсменов-армрестлеров / А.Г. Куклицкая, О.Г. Петровская // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. : материалы Междунар. науч.-техн. конф., 1–2 дек. 2011 г. / М-во образования Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: И.В. Бельский [и др.]. – Минск, 2011. – С. 76–81.

51. Лапицкая Л.А. Соревнования по армрестлингу в общеобразовательной средней школе / Л.А. Лапицкая, С.Б. Пирогов // Фіз. культура і здароўе. – 2003. – № 3. – С. 92–104.

52. Лисовский С.Б. Исследование специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в армрестлинге / С.Б. Лисовский // Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различных специализаций и уровней тренированности : сб. науч.-метод. материалов / под общ. ред. А.В. Медведя ; Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники, Межвуз. каф. спортив. совершенствования. – Минск, 2008. – Вып. 1. – С. 35–36.

53. Лисовский С.Б. Особенности методики спортивной тренировки в армспорте / С.Б. Лисовский // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. молодых учен., Минск, 17–18 мая 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: Т.Д. Полякова [и др.]]. – 2006. – С. 66–67.

54. Лисовский С.Б. Особенности подготовки спортсменов в силовых видах спорта / С.Б. Лисовский // Проблемы развития массовых видов спорта и подготовка кадров по физической культуре : материалы IX Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост.: М.И. Корбит, В.Ю. Екимов. – Минск, 2006. – С. 338–340.

55. Лисовский С.Б. Особенности применения статического режима мышечного напряжения в тренировке армрестлеров /

С.Б. Лисовский // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья : материалы междунар. науч. симп., Гродно, 6–10 мая 2005г. – Гродно, 2005. – С. 265–266.

56. Лисовский С. Особенности подготовки спортсменов в силовых видах спорта в зависимости от изменений правил соревнований / С. Лисовский // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. 5 междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – С. 231.

57. Мазуренко И. Крымская традиция в армспорте / И. Мазуренко // Архитектура тела и развитие силы. – 2003. – № 7–8. – С. 72–75.

58. Мазуренко И. Спарринг – тренируйся вместе с нами / И. Мазуренко, Я. Пеховский // Качай мускулы. – 2003. – № 9. – С. 76–79.

59. Мандриков В.Б. Армспорт / В.Б. Мандриков, В.В. Неумоин, А.Ю. Магомедов // Спорт в школе. – 1999. – № 47–48 ; 2000. – № 1–2. – вкл. С. 1–16.

60. Математическая модель узла переменного сопротивления машины безынерционного управляющего воздействия для армспорта / В.Г. Свечкарев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 3. – С. 78–79.

61. Никитин С. Биомеханические критерии и рациональности атакующих и защитных действий в армспорте / С. Никитин // Наука и спорт : взгляд в третье тысячелетие : сб. ст. 1 Междунар. науч. конф. студентов. – Киев, 1999. – С. 87–89.

62. Павлович А. Армрестлинг: человек против машины / А. Павлович, И. Качанов, А. Шелег // Беларус. думка. – 2008. – № 3. – С. 100–103.

63. Попроцкий В.С. Причины травм в армрестлинге и способы их предупреждения / В.С. Попроцкий, А.В. Лупачев // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в 21 веке : материалы междунар. науч.-практ. конф., 9–10 дек. 2004 г. – Могилев, 2004. – С. 181–183.

64. Робинсон Э. Удар, еще удар! / Э. Робинсон // Сила и красота. – 2001. – № 4. – С. 50–51.

65. Сапун В.Ф. Армрестлинг – истоки и развитие в Беларуси / В.Ф. Сапун, А.В. Сапун // Традиционная физическая культура

белорусов : история, теория, практика : материалы 4 Респ. конф. по проблемам физ. культуры белорусов, Минск, 19–20 нояб. 2002 г. – Минск, 2002. – С. 78–81.

66. Солтанович М.А. Борьба на руках / М.А. Солтанович // Фіз. культура і здароўе. – 1997. – Вып. 9. – С. 109–113.

67. Строчевой Н.Ф. Совершенствование учебного процесса по физической культуре и спорту студентов агроинженерных вузов на основе гиревого спорта и армрестлинга / Н.Ф. Строчевой Е.М. Беликов, Ю.Ф. Жабин // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 9. – С. 25–27.

68. Травматизм среди атлетов силовых видов спорта, причины и его профилактика / М.Д. Костов, В.А. Двинденко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 2 науч. сес. АФВиС Респ. Беларусь. – Минск, 1997. – С. 137.

69. Фильгина Е.В. Применение методов развития силы в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в армрестлинге / Е.В. Фильгина // Труды кафедры теории и методики физического воспитания и спорта БГУФК : сб. науч. ст. – Минск, 2004. – Вып. 1. – С. 49–52.

70. Хромов Ю. Так начинается армрестлинг / Ю. Хромов // Атлетика. – 1993. – № 4. – С. 24–25.

Приложение 1

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
В АРМРЕСТЛИНГЕ,
согласно весовым категориям, указанным в
официальных правилах армрестлинга**

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «06» апреля 2018 г. № 305

Весовые категории

Юноши, девушки (14–15 лет)

Юноши: 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; +70 кг;
Девушки: 40 кг; 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 70 кг; 70+ кг.

Юниоры, юниорки (16–18 лет)

Юниоры: 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 75 кг; 80 кг; 80+ кг.
Юниорки: 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 70+ кг.

Примечание. Нормативы не предусмотрены для спортсменов высокой квалификации.

Юноши, девушки (14–15 лет)

Юноши: 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 70+ кг;
 Девушки: 40 кг; 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 70 кг; 70+ кг.

Нормативы поданы для некоторых мышц начинающих рукоборцев: плечелучевая мышца; круглый пронатор предплечья; двуглавая мышца плеча; локтевой сустав; сгибатель запястья; длинная мышца, отводящая большой палец кисти; трехглавая мышца плеча (трицепс); широчайшая мышцы спины.

Примечание.

А – низкий уровень.

В – средний уровень.

С – выше среднего уровень.

Д – высокий уровень.

Таблица 1

Норматив для плечелучевой мышцы, кг

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
А	15	15	15	15	15	20	20	10	10	10	10	12	12	12	12
В	17	17	17	17	17	22	22	15	15	15	15	15	15	15	15
С	20	20	20	20	20	25	25	17	17	17	17	17	17	17	17
Д	25	25	25	25	25	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 2

Норматив для круглого пронатора предплечья, кг

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
А	15	15	15	15	15	20	20	10	10	10	10	12	12	12	12
В	17	17	17	17	17	22	22	15	15	15	15	15	15	15	15
С	20	20	20	20	20	25	25	17	17	17	17	17	17	17	17
Д	25	25	25	25	25	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 3

Норматив для двуглавой мышцы, кг

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
A	15	15	15	15	15	20	20	10	10	10	10	12	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	15	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	17	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 4

Норматив для локтевого сустава, кг

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
A	15	15	15	15	15	20	20	10	10	10	10	12	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	15	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	17	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 5

Норматив для сгибателя запястья, кг (одной рукой)

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
A	15	15	15	15	15	20	20	10	10	10	10	12	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	15	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	17	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 6

Норматив для длинной мышцы, отводящей большой палец кисти, кг (одной рукой)

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
C	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	10
D	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	15

Таблица 7

**Норматив для трехглавой мышцы плеча (трицепс), кг
(сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях)**

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
A	15	15	15	15	15	20	20	10	10	10	10	12	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	15	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	17	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 8

**Норматив для широчайшей мышцы спины
(Подтягивания на перекладине из виса на руках от 90° до 45°)**

Уровни	Юноши							Девушки							
	категории, кг							категории, кг							
	45	50	55	60	65	70	70+	40	45	50	55	60	65	70	70+
A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
C	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
D	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Юниоры, юниорки (16–18 лет)

Юниоры: 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 75 кг; 80 кг; 80+ кг.

Юниорки: 45 кг; 50 кг; 55 кг; 60 кг; 65 кг; 70 кг; 70+ кг.

Нормативы поданы для некоторых мышц начинающих рукоборцев: плечелучевая мышца; круглый пронатор предплечья; двуглавая мышца плеча; локтевой сустав; сгибатель запястья, длинная мышца, отводящая большой палец кисти; трехглавая мышца плеча (трицепс); широчайшая мышца спины.

Примечание.

A – низкий уровень.

B – средний уровень.

C – выше среднего уровень.

D – высокий уровень.

Таблица 1

Норматив для плечелучевой мышцы, кг

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	категории, кг									категории, кг						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	15	15	15	15	15	20	20	20	20	10	10	10	10	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	22	22	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	25	25	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 2

Норматив для круглого пронатора предплечья, кг

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	категории, кг									категории, кг						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	15	15	15	15	15	20	20	20	20	10	10	10	10	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	22	22	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	25	25	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 3

Норматив для двуглавой мышцы, кг

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	<i>категории, кг</i>									<i>категории, кг</i>						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	15	15	15	15	15	20	20	20	20	10	10	10	10	12	12	12
B	17	17	17	17	17	22	22	22	22	15	15	15	15	15	15	15
C	20	20	20	20	20	25	25	25	25	17	17	17	17	17	17	17
D	25	25	25	25	25	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 4

Норматив для локтевого сустава, кг

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	<i>категории, кг</i>									<i>категории, кг</i>						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
B	15	15	15	15	15	17	17	17	17	15	15	15	15	15	15	15
C	17	17	17	17	17	20	20	20	20	17	17	17	17	17	17	17
D	20	20	20	20	20	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 5

Норматив для сгибателя запястья, кг (одной рукой)

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	<i>категории, кг</i>									<i>категории, кг</i>						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
B	15	15	15	15	15	17	17	17	17	15	15	15	15	15	15	15
C	17	17	17	17	17	20	20	20	20	17	17	17	17	17	17	17
D	20	20	20	20	20	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20	20

Таблица 6

**Норматив для длинной мышцы, отводящей большой палец кисти, кг
(одной рукой)**

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	<i>категории, кг</i>									<i>категории, кг</i>						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
C	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8
D	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10

Таблица 7

**Норматив для трехглавой мышцы плеча (трицепс), кг
(Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях)**

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	<i>категории, кг</i>									<i>категории, кг</i>						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	15	15	15	15	15	20	20	15	15	15	15	20	20	15	15	15
B	17	17	17	17	17	22	22	17	17	17	17	22	22	17	17	17
C	20	20	20	20	20	25	25	20	20	20	20	25	25	20	20	20
D	25	25	25	25	25	30	30	25	25	25	25	30	30	25	25	25

Таблица 8

**Норматив для широчайшей мышцы спины
(Подтягивания на перекладине из виса на руках от 90° до 45°)**

Уровни	Юниоры									Юниорки						
	<i>категории, кг</i>									<i>категории, кг</i>						
	50	55	60	65	70	70	75	80	80+	45	50	55	60	65	70	+70
A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
C	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8
D	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10

Приложение 2

Правила вида спорта «Армрестлинг» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «06» апреля 2018 г. № 305)

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «АРМРЕСТЛИНГ»

Настоящая редакция правил вида спорта «армрестлинг» (далее – Правила) разработана с учетом правил Всемирной федерации Армрестлинга (далее – WAF). Все соревнования по виду спорта «армрестлинг» (далее – армрестлинг) на территории Российской Федерации должны проходить в строгом соответствии с настоящими Правилами, Положением и Регламентом.

1. ХАРАКТЕР И СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1.1. Характер проведения соревнований

Соревнования по армрестлингу подразделяют на:

1. Личные. Организаторы соревнований могут предусмотреть подведение неофициального командного зачета среди участников. При проведении командного зачёта, в каждой весовой категории учитывается один лучший результат той или иной команды. В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве;

2. Командные. Соревнования, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом.

Соревнования по армрестлингу проводятся по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе как левой, так и правой рукой. Победитель в личном зачете определяется по наибольшей сумме набранных очков. Соревнования могут начинаться с борьбы как левой, так и правой рукой, и проводятся в соответствии с Положением о соревновании.

Система распределения очков в личном зачете в зависимости от занятого места:

- 1 место – 25 очков;
- 2 место – 17 очков;
- 3 место – 9 очков;

4 место – 5 очков;

5 место – 3 очка;

6 место – 2 очка.

По этой же системе проводят подсчет командного зачета. В случае если две или более команды получают одинаковые очки при подведении итогов, более высокое место занимает команда, имеющая большее число более высоких мест, занятых участниками соревнований в личном зачете в двоеборье.

1.2. Системы проведения соревнований

Соревнования в армрестлинге проводят по трём системам:

«I» – с выбыванием после двух поражений;

«II» – по «Олимпийской» системе - с выбыванием после первого поражения;

«III» – по круговой системе.

Решение о применении системы проведения определяется организацией, проводящей соревнования, и указывается в Положении о соревновании.

I. Система проведения соревнования с выбыванием после двух поражений

При жеребьевке все участники каждой весовой категории разбиваются на пары. При нечетном количестве спортсменов, один из них, согласно жеребьевке, свободен от поединка в 1 туре. Во 2 туре он располагается в верхней части таблицы группы «А». После первого тура участников в каждой весовой категории делят на две группы:

«А» – где соревнуются спортсмены, не имеющие поражений;

«Б» – где соревнуются спортсмены, имеющие одно поражение.

В последующих турах участники, свободные в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы.

Участник, потерпевший поражение в группе «А», выбывает в группу «Б». Поединки в группе «Б» начинаются со второго тура, в котором встречаются проигравшие в первом туре. Из победителей формируют последовательно пары следующего тура.

Участник, потерпевший поражение в группе «Б», выбывает из соревнований в борьбе правой или левой рукой.

В верхней части группы «Б» формируют пары следующего тура из спортсменов, выбывающих из группы «А». Затем формируют пары из спортсменов группы «Б», одержавших победу в предыдущем туре.

В группе «А» соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный – в полуфинал.

В группе «Б» соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал, побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал.

Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы «А», то он становится победителем в борьбе правой или левой рукой.

Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы «Б», то проводится повторный финальный поединок (суперфинал), по итогам которого определяется победитель в борьбе правой или левой рукой.

II. Система проведения соревнования по Олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения)

После жеребьевки (п.9 Правил) участники располагаются в таблицах туров сверху вниз в порядке возрастания номеров жеребьевки.

Вначале определяются участники, которые выйдут во второй тур без борьбы (S).

Это делается по формуле $S = 2n - N$, где:

$2n$ – ряд чисел – 2, 4, 8, 16, 32, 64 и т.д. (для данной формулы $2n$ всегда берется больше N);

N – количество участников в весовой категории.

Пример: в категории 21 участник, т.е. $N = 21$, следовательно, $2n$ будет равно 32.

Подставив эти значения в формулу получим: $S = 32 - 21 = 11$.

$S = 11$ – число участников, которые сразу попадают во второй тур и располагаются в верхней части таблицы в порядке возрастания номеров жеребьевки. Остальные будут бороться в первом туре (10 человек), победители присоединятся к вышедшим во второй тур без борьбы. Количество участников после каждого тура сокращается вдвое. Из каждой пары в следующий круг выходит победитель, а побежденный выбывает из турнира. Участник, выигравший финальный круг, становится победителем, его последний соперник получает второе место. Если Положением о соревновании предусмотрено определение третьего места, то проводится дополнительный поединок за него между двумя участниками, проигравшими в полуфинале.

III. Проведение соревнований по круговой системе

В соревнованиях по круговой системе все участники (команды) встречаются друг с другом.

В результате жеребьевки (п.9 Правил) каждый участник (команда) получает определенный номер. В соответствии с полученным номером составляются пары участников на каждый тур соревнований.

Количество встреч определяется по формуле $X = \frac{A(A-1)}{2}$, где:

X – количество встреч;

A – общее количество команд участников.

Пример: если в соревновании участвует 9 команд, то количество встреч в одном круге будет 36.

$$X = \frac{9(9-1)}{2} = 36.$$

Количество туров при нечетном составе участников (команд) равно количеству участников, при четном - на единицу меньше.

2. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ

2.1. Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой.

2.2. Если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе левой или правой рукой. Если на одну из рук (на которой занято более низкое место) участники занимают места ниже шестого, то выше классифицируется спортсмен, прошедший большее количество туров борьбы данной рукой.

2.3. Если и в этом случае спортсмены имеют одинаковые показатели, то преимущество отдается спортсмену более легкого стартового веса.

2.4. Если стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, то проводится дополнительное взвешивание после окончания всех поединков на правой и левой руке:

а) повторное взвешивание должна осуществлять бригада судей, назначенная главным судьей соревнований;

б) в случае отсутствия одного из спортсменов, в заранее определенном и утвержденном на совещании официальных представителей месте повторного взвешивания, преимущество отдается присутствующему спортсмену.

2.5. В случае равных показателей после повторного взвешивания, преимущество отдается спортсмену, вышедшему в финал без поражений большее количество раз по сравнению с соперником.

2.6. Если все перечисленные показатели совпадают между соперниками, то проводится дополнительный, решающий поединок. Жребий определяет, какой рукой будет вестись борьба (п.9 Правил).

2.7. Если спортсмен занял в борьбе левой и правой руками третье место или второе и третье места, но в общем зачёте занял четвертое место, то ему присуждается третье место в сумме двоеборья. В протоколе соревнований, в таком случае, указываются два третьих места.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. В официальных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армрестлингом не менее 6 месяцев. В официальных Всероссийских соревнованиях могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армрестлингом не менее одного года.

Для участия в соревнованиях необходимы: договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, допуск врача, разрешение комиссии по допуску, взвешивание и жеребьевка.

3.2. Во время проведения соревнования участник может выступать только в одной весовой категории, если иное не регламентировано отдельно в Положении конкретного соревнования.

3.3. Спортсмен обязан знать и строго соблюдать настоящие Правила, Положение, Регламент о соревнованиях, в которых он принимает участие и их программу, общероссийские и международные антидопинговые правила.

Участники должны вести себя вежливо и уважительно по отношению к соперникам, судьям, зрителям, официальным лицам. Участники должны принимать решения судей без их обсуждения и воздерживаться от действий, имеющих целью повлиять на решения судей. В случае если спортсмен не согласен с тем или иным решением рефери, он должен обратиться к главному судье соревнований через своего официального представителя.

3.4. Спортсмен не имеет право требовать отстранения рефери от судейства поединка, в котором он принимает участие. Представитель также не имеет права требовать отстранения рефери, но может обратиться к главному судье с просьбой о замене рефери. Отстранить рефери от судейства имеет право только главный судья.

3.5. Спортсмен имеет право обращаться в судейскую коллегия по любому вопросу только через официального представителя своей команды.

4. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ УЧАСТНИКОВ

Соревнования по армрестлингу проводятся в следующих возрастных группах:

Мужчины, женщины (22 года и старше) (senior men, senior women*);

Юниоры, юниорки (19–21 год) (junior men, junior women*);

Юниоры, юниорки (16–18 лет) (junior men, junior women*);

Юноши, девушки (14–15 лет) (junior boys, junior girls*).

* в соответствии с правилами международной спортивной федерации.

5. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Мужчины, женщины (22 года и старше):

Мужчины	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	85 кг	90 кг	100 кг	110 кг	110+ кг
Женщины	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	80 кг	80+ кг				

Юниоры, юниорки (19–21 год):

Юниоры	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	85 кг	90 кг	90+ кг
Юниорки	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70+ кг			

Юниоры, юниорки (16–18 лет):

Юниоры	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	80+ кг
Юниорки	45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70+ кг	

Юноши, девушки (14–15 лет):

Юноши	45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	70+ кг
Девушки	40 кг	45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	70 кг	70+ кг

Примечание: для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (с 1 января по 31 декабря). Возраст участника в текущем году определяется по году рождения.

Только год рождения в паспорте определяет, в какой возрастной группе имеет право выступать спортсмен.

По правилам WAF, в соревнованиях среди мужчин и женщин имеют право принимать участие лица, достигшие 16 лет.

6. ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ

6.1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего официального представителя.

6.2. Официальный представитель является руководителем команды и осуществляет необходимую связь между судейской коллегией и участниками.

6.3. Официальный представитель несет ответственность за дисциплину участников команды, как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания.

6.4. Официальный представитель участвует в совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями. Участие представителей в совещании совместно с судейской коллегией определяется Положением о соревновании.

6.5. Официальному представителю команды запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, проводящих соревнования. За невыполнение своих обязанностей и некорректные поступки по отношению к соперникам, судьям и зрителям официальный представитель команды может быть либо дисквалифицирован, с последующим рассмотрением его поступка Дисциплинарным комитетом общероссийской спортивной федерации по армрестлингу (далее – ОСФ).

Дисциплинарный комитет утверждается Президиумом ОСФ для рассмотрения вопросов, связанных с нарушением правил соревнований, некорректным поведением, нарушениями спортивного режима и дисциплины. Состав Дисциплинарного комитета формируется из членов Президиума ОСФ и составляет не менее 5 человек и не более 7 человек. Председатель Дисциплинарного комитета избирается членами комитета общим голосованием. Состав Дисциплинарного комитета ежегодно утверждается Президиумом ОСФ на один календарный год. Решение по каждому вопросу принимаются большинством голосов членов комитета. Решение заседания Дисциплинарного комитета публикуется на официальном сайте ОСФ и подлежит обязательному исполнению. Изменить (отменить) решение Дисциплинарного комитета может только следующее заседание, Президиум или Конференция ОСФ.

7. КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ

7.1. Комиссия по допуску (мандатная комиссия) утверждается организацией, проводящей соревнования. В комиссию по допуску входят: председатель комиссии, главный секретарь соревнований, представитель организации, проводящей соревнования. Председателя комиссии назначает главный судья соревнований, который также может сам являться председателем комиссии.

7.2. Задача комиссии по допуску - осуществить допуск к участию в соревнованиях только тех спортсменов, которые четко выполнили все условия Положения о данных соревнованиях.

7.3. На заседании комиссии по допуску официальные представители команд обязаны:

- предоставить заявки на участие в соревнованиях. В заявке должны быть перечислены ФИО спортсменов (полностью), дата рождения, весовые категории, в которых они участвуют. Напротив каждой фамилии должен стоять штамп врача о допуске, на заявке должна стоять печать командующего органа и подпись представителя команды;

- представить документы, удостоверяющие личности спортсменов его команды, к таковым относятся: паспорт гражданина РФ или документ его заменяющий;

- получить у секретаря необходимое количество анкет участников соревнований;

- представить документ о страховании спортсмена от несчастного случая на соревнованиях.

7.4. Ответственность за допуск участников к соревнованиям несет председатель комиссии по допуску.

8. ВЗВЕШИВАНИЕ

8.1. Взвешивание участников проводится накануне соревнований для всех весовых категорий.

8.2. Взвешивание должно осуществляться в специально отведенном для этого помещении. В помещении должны быть места для переодевания спортсменов – отдельно для мужчин и женщин.

8.3. Взвешивание проводится судейской бригадой в составе:

– главного судьи или заместителя главного судьи;

– главного секретаря;

– 1–3 технических секретарей (определяется главным судьей в зависимости от количества участников);

– представителя команды, проходящей процедуру взвешивания.

Взвешивание мужчин должен проводить мужчина, женщин - женщина.

8.4. Перед взвешиванием спортсмены обязаны предъявить секретарю документ, удостоверяющий их личность и электронный паспорт спортсмена ФАР.

8.5. Организаторы должны предоставить прикидочные весы.

8.6. На весы спортсмены должны вставать в одних плавках, женщины в купальниках. Взвешиваться обнаженным или в нижнем белье – запрещено. Участник, вес которого выше границы своей категории, имеет право на одно повторное взвешивание в течение отведенного на взвешивание времени, количество попыток взвешивания на прикидочных весах – неограниченно..

8.7. Спортсмены, не прошедшие процедуру взвешивания, к соревнованиям не допускаются. Решение руководителя взвешивания не оспаривается.

8.8. Вес спортсмена регистрируется до 0,1 килограмма. Если у спортсмена есть протез, его взвешивают с протезами, если он собирается продолжать их использовать во время борьбы.

8.9. Участник может зарегистрироваться в пределах собственной категории, либо на одну категорию выше.

9. ЖЕРЕБЬЕВКА

9.1. Жеребьевка проводится во время взвешивания для всех участников без исключения. На всех официальных соревнованиях жеребьевка должна проводиться с использованием электронной компьютерной программы, сертифицированной ОСФ.

9.2. В случае если протоколы ведутся в рукописном виде, спортсмен обязан вытянуть номера жребия «вслепую» для каждой руки отдельно. Он имеет право удостовериться о занесении секретарем этих номеров в его личную анкету.

9.3. Спортсмены, не прошедшие процедуру жеребьевки, к соревнованиям не допускаются.

9.4. Ответственность за чистоту результатов жеребьевки несет главный секретарь соревнования.

9.5. При определении последовательности мест в весовой категории, если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, и стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, в том числе после дополнительного взвешивания, то проводится жеребьевка перед дополнительным поединком. Спортсмены тянут жребий для определения руки, на которой будет проведен решающий поединок.

10. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

10.1. Главные судейские коллегии для обслуживания Всероссийских соревнований утверждаются Президиумом ОСФ

Все члены судейских коллегий указанных соревнований должны пройти обязательную подготовку на специальных курсах или семинарах и иметь квалификационную категорию спортивного судьи.

Судейские коллегии для обслуживания официальных Первенств и Чемпионатов Федеральных Округов назначаются полномочными представителями ОСФ в округах.

Судейские коллегии для обслуживания региональных соревнований назначаются руководящими органами судейских коллегий региональных спортивных федераций армрестлинга.

В состав судейской коллегии входят:

Члены главной судейской коллегии:

- главный судья;
- заместитель главного судьи (старший судья);
- главный секретарь;
- заместитель главного секретаря.

Члены судейской коллегии:

- технические секретари;
 - рефери и боковые судьи;
- Кроме того, проведение соревнований обеспечивают:
- врачи, медицинские сестры;
 - комендант соревнований.

– работники технических служб (специалисты по электронным табло, компьютерам, радисты, рабочие, уборщицы и др.).

Количество технических секретарей, рефери и боковых судей определяется в соответствии с п.14 настоящих Правил.

Судьи должны явиться для исполнения своих обязанностей не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований.

Члены судейской коллегии не имеют право выполнять свои обязанности, если они находятся в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

10.2. Главный судья

Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед проводящей организацией.

Главный судья обязан:

– проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим Правилам;

– руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о данных соревнованиях;

– организовать проведение заседания судейской коллегии перед началом соревнований и по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это необходимо по ходу соревнований;

– утвердить оценку работы каждого члена судейской коллегии;

– сдать отчет за своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, не позднее 3-х дней после их окончания (Приложение № 1).

Главный судья имеет право:

– отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;

– прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;

– внести изменения в программу соревнований, если в этом возникла необходимость;

– отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей (об этом главный судья должен сообщить в судейскую коллегию);

– не допускать к соревнованиям участников, которые по спортивной квалификации и другим качествам не отвечают требованиям настоящих Правил или Положения;

- отстранить от соревнований участников, технически не подготовленных, допустивших грубые нарушения настоящих Правил или допустивших неспортивное поведение по отношению к соперникам, зрителям или судьям;
- отстранить от соревнований представителей команды, допустивших неспортивное поведение по отношению к участникам, зрителям или судьям;
- в случае крайней необходимости главный судья имеет право сам встать к столу для судейства ответственного поединка;
- задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если мнения судей расходятся.

10.3. Заместитель главного судьи (старший судья)

Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи его функции выполняет заместитель.

В непосредственные обязанности старшего судьи входят:

- руководство рефери, которые судят поединки за столами;
- наблюдение за тем, чтобы за всеми столами соблюдались настоящие Правила и применялись необходимые особенности судейства;
- проведение перед каждым днем соревнований краткого курса по приемам и особенностям судейства;
- ротация рефери за столами, рефери не должен работать непрерывно более 2 часов.

10.4. Главный секретарь и заместитель главного секретаря

Главный секретарь обязан:

- подготовить всю необходимую документацию для проведения соревнования;
- составить программу соревнований;
- вывесить стартовые протоколы не позднее, чем за 20 минут до начала соревнований;
- контролировать работу секретарей;
- принимать от официальных представителей команд апелляции и своевременно передавать их председателю Апелляционной комиссии;
- предоставить главному судье необходимые данные для отчета о соревнованиях.

10.5. Рефери (судья за столом)

Для проведения поединка необходимы рефери и боковой судья. Судья, начинающий поединок, будет считаться рефери этого состязания.

Рефери назначается из числа наиболее подготовленных судей. Он следит за ходом поединка, оценивает действия спортсменов и объявляет победителя поединка.

Рефери имеет право касаться рук спортсменов в ходе установления стартового положения, но при этом не должен применять силу.

Если в течение 30 секунд спортсмены не заняли правильной стартовой позиции, то рефери устанавливает «Судейский захват».

«Судейский захват» характеризуется тем, что все действия спортсмены выполняют по команде рефери. Любое невыполнение команды рефери наказывается предупреждением (фолом). Предупреждение (фол) обозначается прямой рукой, направленной в сторону – вниз с выпрямленным указательным пальцем. Спортсмены подходят к столу, ставят локоть на подлокотник, раскрывают кисть и располагают ее над центром стола. В процессе рефери спрашивает участника, хочет ли он, чтобы его большой палец был накрыт. Далее участники поединка берут свободной рукой штырь стола и выравнивают плечи параллельно столу. Кисти располагаются в нейтральном положении, ладони спортсменов соприкасаются. Тильная сторона кисти и предплечье составляют прямую линию.

Рефери закрывает большие пальцы рук, закрывает захват. Очередность захвата остается на усмотрение рефери, но при условии, что в случае повторной установки, например при разрыве, очередь переходит к сопернику.

Когда соперники закроют полностью пальцы, рефери дает команды «Ready!» «Go!».

Команды рефери при «Судейском захвате»: «Спортсмены к столу», «Поставить локти на подлокотник», «Раскрыть кисть», «Выровнять плечи», «Выровнять кисть», «Закрывать большие пальцы», «Закрывать захват», «Ready!», «Go!».

В случае неумышленного разрыва захвата после «Судейского захвата» рефери сначала уязвляет руки спортсменов специальным ремнем, а потом устанавливает «Судейский захват».

Любое нарушение правил, либо движение без команды рефери в судейском захвате должно наказываться сразу предупреждением.

Все команды рефери должен **подавать** отрывисто, громко и четко, жесты **выполнять** – энергично и уверенно.

Команды и термины рефери:

- «Don't move» – не двигаться
- «Ready» - внимание
- «Go!» – начали
- «Stop!» – стоп
- «Referees Grip» – Судейский захват
- «Center» – Центр
- «Knuckles» – суставы, фаланги
- «Warning» – замечание
- «Elbows down» – локти вниз
- «Winner» – победитель
- «Back» – назад
- «Grip» – захват
- «Wrist» – запястье
- «Shoulders» – плечи
- «Dangerous position» – опасное положение/позиция
- «Under» – под
- «Thumb Down» – большой палец вниз
- «Foul» – предупреждение, фол
- «Strap» – ремень
- «Open» – открыть
- «Close» – закрыть
- «Up» – верх
- «Down» – вниз
- «Over» – сверху
- «Put» – поставить
- «Push» – толчок
- «Finger» – палец
- «Rematch» – повторная встреча
- «Cnange» – смена
- «Strap match» – поединок в связке
- «Elbow foul» (Elbow lift) – отрыв локтя от подлокотника
- «Elbow slip» – соскальзывание локтя с подлокотника
- «One foul» – первый фол (предупреждение)
- «Two foul» – второй фол (предупреждение)

Костюм рефери (бокового судьи)

К обслуживанию официальных соревнований допускаются рефери (боковые судьи) только в единой судейской форме.

Судейская форма включает в себя судейскую майку белого цвета с вертикальными черными полосами, отложным воротником черного

цвета, черные брюки (джинсы запрещены), черный ремень, черные носки, черные строгие туфли.

Значок с указанием судейской категории должен быть приколот к судейской майке на левой стороне груди.

10.6. Боковой судья

Боковой судья является помощником рефери. Он занимает позицию напротив рефери сбоку. Принимает участие в установлении стартового положения спортсменов. Жестами оценивает правильность стартовой постановки руки спортсмена, находящегося слева от него, при борьбе правой рукой, справа, при борьбе левой рукой.

В момент старта основное внимание бокового судьи направлено на нарушение, связанное с отрывом локтя от подлокотника у обоих спортсменов. В ходе поединка боковой судья следит за локтем ближнего к нему спортсмена, а так же за пересечением проекции валиков или прижатием к валику захвата со своей стороны. Во время связывания рук спортсменов держит их за пальцы, после окончания поединка удерживает руки участников на столе за предплечья, пока рефери не освободит их от ремня. В ходе установки судейского захвата держит руки на запястьях спортсменов, контролируя выполнение команды «Не двигаться!» пока рефери не возьмет на себя контроль над захватом. После начала поединка приседает на одно колено и отходит в сторону, таким образом, чтобы не мешать просмотру поединка зрителям в зале.

Боковой судья обязан:

- дублировать жесты рефери, если согласен с его оценкой;
- останавливать поединок в случае любого нарушения правил и сообщать рефери, на основании чего был остановлен поединок, окончательное решение должен принять рефери поединка;
- в случае ошибки рефери в результате поединка апеллировать к главному судье соревнований.

10.7. Технический секретарь

Технический секретарь ведет протокол поединков. В соответствии с решением рефери фиксирует победу или поражение участников и представляет протокол главному секретарю. Объявляет результаты каждого поединка, состав очередных пар. Вся информация о ходе соревнований и результатах поединков дается только с разрешения главного судьи или его заместителя.

10.8. Комендант соревнований.

Для подготовки места соревнования, организация, проводящая соревнование назначает коменданта.

В его задачи входит:

- радиофикация места проведения соревнования;
- доставка, установка армстолов с подставками для ног и порядковыми номерами, магнезии и магнезницы, столов и стульев для секретариата, врача, судей, весов, компьютера, принтера, копировального аппарата;
- подготовка комнаты для судей, помещения для проведения комиссии по допуску, взвешивания, мест для зрителей, ограждения места проведения соревнования.

10.9. Врач (медицинская сестра или брат) соревнований

Врач несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований.

Врач соревнований обязан:

- осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- осматривать спортсменов при взвешивании и, в случае необходимости, по согласованию с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнования, давать письменное заключение о не допуске участников к соревнованиям;
- оказывать медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника во время соревнований;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при размещении и питании участников соревнований;
- предоставлять главному судье отчет (с соответствующими выводами и предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболевания и травм участников.

10.10 Апелляционная комиссия

Апелляционные комиссии всероссийских и региональных турниров избираются из числа опытных судей на совещании представителей и судей, и утверждаются главным судьей.

Апелляционная комиссия состоит из нечетного количества человек. В состав апелляционной комиссии входят председатель и члены апелляционной комиссии. Главный судья может быть председателем или членом Апелляционной комиссии. На соревнованиях уровня субъекта или

муниципальных образований функции Апелляционной комиссии может выполнять главный судья.

Апелляционная комиссия обязана рассматривать апелляции, поданные официальными представителями команд. При вынесении решения комиссия обязана руководствоваться настоящими Правилами.

В отсутствие, по тем или иным причинам, апелляционной комиссии ее функции возлагаются на главного судью соревнований.

11. ПРАВИЛА БОРЬБЫ ЗА АРМСТОЛОМ

За 10–15 минут до начала поединков в каждой весовой категории проводится представление участников соревнований.

11.1. К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде (футболка установленного образца, спортивные брюки) и спортивной обуви. Спортсмену, вышедшему на поединок к армстолу не в спортивной форме – объявляется поражение в этом туре. Рука, на которой ведется поединок, до середины плеча должна быть обнажена. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь любые кольца и перстни на пальцах.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти подстрижены. Ногтевая пластина не должна выходить за предел пальца. Может быть использована магнезия или мел. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Участники имеют право использовать подставки. Во рту не должно быть жевательной резинки. Длинные волосы должны быть убраны, допускаются повязки.

На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

11.2. Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии секретарем соревнований, не должно превышать одной минуты. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение. Спортсмен, фамилию которого секретарь назвал первой при вызове на поединок, должен занять место справа от рефери.

Участники поединка в любой момент по взаимной договоренности могут начать с применения связывания захвата или судейского захвата, или с того и другого.

11.3. В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы верхних фаланг больших пальцев и имел возможность к ним прикоснуться. Сначала спортсмены ставят локти на подлокотники, а уже потом берут захват.

11.4. Захват рук должен располагаться над центром стола. Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, тыльная сторона кисти и предплечья должны составлять прямую линию.

11.5. Свободной рукой спортсмен должен держаться за штырь стола, при этом можно касаться или не касаться столешницы.

11.6. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить в стартовой позиции дальше $2/3$ подлокотника. Между захватом и плечом спортсмена, между подбородком и захватом должно быть расстояние шириной в ладонь.

11.7. Каждый участник поединка может, при желании, упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать. Если участник не убирает ногу от дальней стойки или после начала поединка ставит ногу на дальнюю стойку – он получит предупреждение. Отрыв ноги (ног) от пола после начала поединка не является нарушением.

11.8. Не разрешается сильное давление на кисть соперника или ее чрезмерное натяжение, т.е. действия, мешающие выставлению захвата на центр стола.

11.9. Поединок начинается по команде рефери «Ready! Go!» и заканчивается по команде «Stop!». Рефери и боковой судья не должны применять силу при выставлении захвата. Рефери поднимает руку в сторону победившего спортсмена. Рефери и боковой судья должны приложить все усилия, чтобы дать участникам понять, что борьба окончена.

11.10. Победа присуждается спортсмену:

– при любом соприкосновении любой части руки от запястья до кончиков пальцев, а так же предплечья соперника с валиком, либо прохождение любой части руки от запястья до кончиков пальцев проекции валика;

– если спортсмен получил второе предупреждение;

– если спортсмен не вышел на поединок в течение одной минуты;

– если спортсмен вышел на поединок не в спортивной форме или в форме, несоответствующей форме его команды;

– в случае умышленного разрыва захвата в проигрышной позиции (предплечье находилось ниже, чем $2/3$ от расстояния до валика);

– поединок, в котором спортсмен получил травму, считается проигранным. Но спортсмен будет вызываться к столу, пока не проиграет дважды (на двух руках);

– в случае любого нарушения, полученного, когда предплечье спортсмена находилось на расстоянии более чем $2/3$ амплитуды до валика.

Поединок может быть выигран спортсменом только с определенной стороны стола (сторона стола по внутреннему краю подлокотника победившего спортсмена).

11.11. В случае возникновения паузы в поединке (если кто-то из участников получил предупреждение) участники имеют право на отдых в течение не более 30 секунд.

11.12. После неумышленного разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем с пластмассовой или железной пряжкой. Если один из спортсменов умышленно разрывает захват, ему будет объявлено предупреждение и поединок будет продолжен без связывания рук участников. Рефери должен быть уверен в обстоятельствах, которые привели к разрыву, перед тем как объявить предупреждение. В случае если рефери не уверен в том, кто из соперников был виноват в разрыве, или произошел ли разрыв в результате действий обоих участников, предупреждение не объявляется и применяется связывание захвата.

Перед началом связывания захвата рук, участники должны поставить локти на соответствующие подлокотники, ладонь к ладони, поднять большие пальцы вверх, свободной рукой взяться за штырь. Во время связывания захвата боковой судья держит соперников за пальцы, контролируя соприкосновение ладоней и равноправное расположение кистей. Сначала обматывается ближняя к рефери рука спортсмена, на этой же руке (на тыльной стороне ладони) расположена и пряжка ремня. Затем обматывается ремнем предплечье второго участника поединка, при этом ремень продевается снизу сквозь петлю между ремнем и руками спортсменов и фиксируется в пряжке. Только судья может регулировать ремень. Участники могут попросить ослабить или передвинуть его в более удобное положение. Ремень не может находиться ниже, чем на 2,5–3 см от линии запястья.

11.13. Время отдыха спортсменов между поединками не должно быть менее 2 минут.

11.14. Нарушения правил, за которые спортсмену объявляется замечание:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт (фальстарт);

- если один из участников становится причиной отсрочки захвата;
- кратковременный отрыв руки от штыря после команды рефери «Go!».

За нарушение, указанное в абзаце 5 п.11.14. объявляется замечание без остановки поединка. Исключение – если в результате нарушитель получил преимущество или замечание стало вторым по счету. При объявлении замечания рефери показывает согнутую руку с выпрямленным вверх указательным пальцем. Если нарушитель правил извлек пользу из действия до получения предупреждения, поединок останавливается и ему объявляется фол.

Два замечания приравниваются к предупреждению (фолу).

11.15. Нарушения, за совершение которых спортсмену объявляется предупреждение (фол):

- отрыв локтя от подлокотника;
- соскальзывание локтя с подлокотника. Примечание: нарушением не считается, если локоть был оторван от подлокотника, но предплечье, бицепс или трицепс участника касались подлокотника. При этом локоть не выходит за проекцию подлокотника;
- пересечение средней линии стола головой, плечами;
- касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;

- уход от борьбы – умышленный разрыв захвата;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (опасное положение). К опасному положению может быть отнесена борьба выпрямленной рукой в критическом положении или положение, в котором плечо атакующего выходит за линию захвата по направлению атаки. Когда участник находится в опасном положении, рефери должен предупредить его без остановки поединка. В случае повторного захождения участником в опасное положение – поединок останавливается и объявляется предупреждение. Однако это правило действует для соревнований спортсменов с квалификацией «Первый спортивный разряд» и выше. На турнирах начального уровня поединок останавливается и присуждается предупреждение, а в проигрышном положении – победа сопернику. Если рефери выявит полную неподготовленность спортсмена к соревнованиям, он должен остановить поединок и поставить в известность главного или старшего судью соревнований для принятия ими решения по дальнейшему участию этого спортсмена на соревнованиях;

- продолжительная потеря контакта свободной руки со штырем стола;
- опускание во время борьбы плеча руки, на которой происходит борьба ниже уровня подлокотника за исключением выигрышного положения. Выигрышным является положение, когда предплечье борющейся руки находится ниже, чем $2/3$ расстояния от вертикали до валика;
- сталкивание локтя противника с подлокотника движением вперед;
- любое движение руками или туловищем во время судейского захвата, после команды рефери – не двигаться;
- любое намеренное действие, совершаемое с целью поставить соперника в положение, наказываемое фолом, является нарушением, и нарушитель получает фол.
- Нарушения, совершенные соперниками одновременно, считаются обоюдными. Поединок продолжается после остановки. Фолы соперникам не объявляются.

11.16. Разрыв захвата.

Рефери объявляет предупреждение (фол) за умышленный разрыв захвата, если:

- спортсмен умышленно раскрыл пальцы;
- спортсмен складывает пальцы так, чтобы образовать кулак в руке соперника;
- кисть спортсмена во время разрыва захвата скользит по предплечью соперника вниз.

11.17. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения. В этом случае спортсмен снимается с соревнований и решение по нему принимает дисциплинарная комиссия ФАР.

11.18. Недопустимо неспортивное поведение по отношению к участникам соревнований, судьям, представителям команд. В зависимости от степени совершенного проступка неспортивного поведения участник или представитель могут быть либо дисквалифицированы, либо на них будет наложено взыскание, либо возможна совокупность этих наказаний. Решение о наказании принимает главный судья. Неспортивным является любое поведение с целью спровоцировать драку, споры или ситуации, могущие нанести урон безопасности, спорту, турниру и его репутации, сквернословие. Если неспортивное поведение получило продолжение, спортсмен отстраняется

от соревнований и решение по инциденту принимает дисциплинарный комитет ФАР.

12. АПЕЛЛЯЦИЯ

12.1. Порядок подачи апелляции.

В случае несогласия с результатом поединка, официальный представитель команды должен до начала следующего поединка за данным столом сделать главному судье устное заявление о том, что будет подаваться письменная апелляция. Судьи, обслуживавшие спорный поединок, выводятся на время рассмотрения апелляции из судейства, но по указанию главного судьи могут быть допущены к судейству других весовых категорий. Поединки в этой весовой категории приостанавливаются до решения апелляционной комиссии.

В течение 5 минут с момента устного заявления, официальный представитель команды должен подать в судейскую коллегию через главного секретаря апелляцию в письменном виде с четким обоснованием причины несогласия с результатом поединка, со ссылкой на пункты настоящих Правил.

12.2. Порядок рассмотрения апелляции.

Для вынесения решения комиссия опрашивает рефери и бокового судью, судивших поединок, на который подана апелляция, спортсменов, представителей, просматривает отснятый фото и видео материал. Никто не имеет права вмешиваться в работу Апелляционной комиссии.

Решение Апелляционной комиссии является окончательным, изменениям и обжалованию не подлежит. Устные заявления и письменные апелляции принимаются только от официальных представителей команд.

13. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ

13.1. Стол.

Столы для проведения квалификационных соревнований (армстолы) должны удовлетворять стандартам, определенным WAF. Армстол должен иметь следующие размеры: в состязаниях, проводимых сидя, высота стола – 71 см от пола. В состязаниях, проводимых стоя, высота стола – 101,6 см от пола. Другие требования идентичны для столов, в состязаниях, проводимых стоя и сидя. Столешница: 91,4 м длиной и 66 см шириной. На столешнице должна четко выделяться линия, проведенная от штыря к штырю, обозначающая центр стола. Каждая половина стола должна отличаться другим цветом. Рекомендуется использовать красный и синий цвета. Подлокотники: квадратной формы 18 x 18 см, толщиной 5 см, должны быть установлены в 3,5 см от их

соответствующего края. Они должны перекрывать друг друга на 1/2 направо от центра стола для правой руки и на 1/2 налево от центра для, соответственно, левой руки. Подушка для касания: 25 см в длину, 10 см в высоту, 5 см в ширину. Подлокотники и подушки для касания должны быть выполнены из упругого материала устойчивого к деформации. Ручки стола размещаются в середине – в 33 см от каждого края и в 2,5 см от торца стола. Ручка должна быть с накаткой (шероховатой поверхностью) диаметром 2,7 см и высотой 15 см от поверхности стола.

Автоматические платформы в комплекте из 2-х штук выполнены из металла 84 см в ширину 90 см в длину и 6,5 см в высоту. Для каждой половины стола крепится отдельная автоматическая платформа. Каркас платформы выполнен из металлического профиля 0,4 х 0,6 см. Поверхность платформы – подножие металлическое с рифлением толщиной 4 мм, препятствующим скольжению, регулировка подножия по высоте на 8,5 см. Крепление платформы к столам 4-мя винтами М16 под ключ шестигранник. Регулировка по высоте осуществляется 2-мя ключами-трубками длиной 30 см. Рекомендуемый цвет платформы серебристо-черный.

Для проведения соревнований регионального уровня и ниже, допускается применение платформ из фанеры, 10 см высотой, 91,44 см длиной, 81,28 см шириной.

Во время проведения соревнований каждый армстол должен быть надежно закреплен к автоматической платформе. При проведении соревнований столы располагаются так, чтобы участники находились боком к зрителям. Соревнования должны быть оснащены разминочным армстолом (армстолами).

В случае поломки армстола в наличии должен быть запасной армстол.

13.2. Весы.

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, выверены.

Вес на них должен фиксироваться с точностью до 50 грамм. На всероссийских соревнованиях рядом с комнатой взвешивания должны быть установлены прикидочные весы для контроля спортсменами собственного веса.

13.3. Требования к местам соревнований.

13.3.1. Стол должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света. Светильники рассеянного света должны иметь защитную сетку.

13.3.2. При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15°C. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха за час.

13.3.3. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже +20°C. Стол должен быть защищен от прямых солнечных лучей.

13.3.4. Обязательным условием для проведения соревнований является наличие ограждения места проведения соревнования, а также присутствие лиц, осуществляющих контроль соблюдения общественного порядка.

13.3.5. Если поединки проходят на сцене, то расстояние между ограждением и сценой должно быть не менее 2 метров.

13.3.6. Если поединки проходят на открытой площадке, то минимальное расстояние от любого стола до ограждения должно быть не менее 3 метров.

13.3.7. Непосредственно в месте проведения соревнования могут находиться: судьи, врач, секретари, спортсмены, вызванные на поединки, а также официальные представители в момент подачи апелляции.

В случае несанкционированного проникновения на сцену (площадку) спортсменов, тренеров, официальных представителей, на них может быть наложено дисциплинарное взыскание.

14. РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВНИЙ

14.1. Для проведения Чемпионата (Первенства) России по армрестлингу необходимо не менее 8 (восемь) армстолов – 6 (шесть) соревновательных и 2 (два) разминочных, с автоматическими платформами. Данное оборудование должно быть сертифицировано ОСФ или WAF.

14.2. Для проведения Чемпионата (Первенства) России по армрестлингу необходимы не менее 24 рефери (судей за армстолами), не менее 6 технических секретарей, а также судейская коллегия в составе:

- главного судьи;
- заместителя главного судьи;
- главного секретаря;
- заместителя главного секретаря.

Кроме того, проведение соревнований обеспечивают:

- врач (медицинская сестра или брат);
- комендант соревнований.

14.3. Для проведения всероссийских соревнований по армрестлингу необходимо не менее 6 (шесть) армстолов – 4 (четыре)

соревновательных и 2 (два) разминочных с автоматическими платформами. Данное оборудование должно быть сертифицировано ОСФ или WAF.

14.4. Для проведения всероссийских соревнований по армрестлингу необходимы не менее 16 рефери (судей за армстолами), не менее 3 технических секретарей, а также судейская коллегия в составе:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- главный секретарь;
- заместитель главного секретаря;
- комендант соревнований.

Кроме того, проведение соревнований обеспечивают:

- врач (медицинская сестра или брат);
- комендант соревнований.

14.5. Электронный паспорт ОСФ – является обязательным документом для участия в любых соревнованиях по армрестлингу на территории Российской Федерации.

14.6. Все Чемпионаты (Первенства) России, Всероссийские соревнования по армрестлингу должны проводиться только с помощью электронной системы проведения соревнований, сертифицированной ОСФ.

14.7. Первенство России по армрестлингу должно проводиться в течение пяти дней:

- 1 день – день приезда, мандатная комиссия, взвешивание;
- 2 день, 3 день, 4 день – соревнования;
- 5 день – день отъезда.

14.8 К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде (футболка стреч, спортивные брюки) и спортивной обуви.

14.9 Костюм рефери и бокового судьи должен включать в себя судейскую майку, черные брюки (джинсы запрещены), черный ремень, черные носки, черные строгие туфли.

Методическое издание

Драгнев Юрий Владимирович

Армрестлинг в школе

Методические рекомендации

В авторской редакции

Подписано в печать 12.02.2019. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 5,63.
Тираж 100 экз. Заказ № ____.

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Пресс-экспресс»
91034, г. Луганск, ул. Ватутина, 89а. Тел.: (0642) 50-08-43

Сделано в ЛНР