

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України  
\_\_\_\_\_Матвій БІДНИЙ  
\_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ПРАВИЛА** **спортивних змагань з армрестлінгу**



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№4/5.2/23 від 20.03.2023  
КЕП: Бідний М. В. 20.03.2023 11:56  
58E2D9E7F900307B04000002D202300AD56A400

## **I. Загальні положення**

1. Ці Правила спортивних змагань з армрестлінгу (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з армрестлінгу на території України.

2. Ці Правила розроблено з урахуванням Міжнародних правил Всесвітньої федерації армрестлінгу (далі - ВФА).

3. Змагання з армрестлінгу проводяться відповідно до регламенту проведення відповідних змагань з армрестлінгу (далі - Регламент), який затверджується організатором.

4. Змагання з армрестлінгу проводяться на лівій та правій руках за спеціальним стандартним столом.

5. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих.

6. У змаганнях місця спортсменів у вагових категоріях визначаються окремо на лівій і правій руках. До командного заліку зараховуються місця, які посіли спортсмени в особистому заліку.

7. Змагання серед чоловіків та жінок відбуваються в єдині терміни. У командному заліку результати чоловіків та жінок зараховуються разом.

8. Терміни, що використовуються у цих Правилах, вживаються у значеннях, наведених у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

9. Антидопінговий контроль спортсменів, які беруть участь у змаганнях, здійснюється відповідно до Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

10. Правила змагань поширюються на змагання III-VI рангів.

11. Правила спортивних змагань з армрестлінгу, затверджені Міністерством молоді та спорту України від 25.07.2022 № 5/5.2/22, втратили чинність.

## **II. Види змагань**

1. Змагання поділяються на такі види:

1) особисті - результати зараховуються індивідуально кожному спортсмену;

2) командні - результати зараховуються тільки командам;

3) особисто-командні - результати зараховуються одночасно спортсменам та окремо командам, у складі яких вони змагаються.

## **III. Організаційні засади проведення змагань**

1. Змагання з армрестлінгу проводяться згідно з цими Правилами та Регламентом, затвердженим організацією, яка їх проводить.

2. Організація, яка проводить змагання, зобов'язана створити суддівську колегію, організувати матеріально-технічне забезпечення, медичне обслуговування, підготувати місця для розміщення суддів.

3. Власники та орендарі спортивних споруд, на яких проводяться змагання, забезпечують підготовку спортивної споруди відповідно до Положення про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 (зі змінами).

#### **IV. Регламент проведення змагань**

1. Підставою для організації і проведення змагань з армрестлінгу є Регламент.

2. Регламент не має суперечити цим Правилам.

3. Регламент розробляється на календарний рік або (за потреби) на кожний окремий захід та затверджується організатором цього заходу не пізніше ніж за 2 місяці до початку його проведення та має містити такі розділи:

- 1) цілі і завдання змагань;
- 2) строки і місце проведення заходу;
- 3) організація та керівництво проведенням заходу;
- 4) учасники заходу;
- 5) вид заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);
- 6) програма проведення змагань;
- 7) безпека та підготовка місць проведення заходу;
- 8) умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
- 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
- 10) строки та порядок подання заявок і участь у заході;
- 11) інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

4. Регламент розсилається організаціям, що братимуть участь у змаганнях, не пізніше ніж за один місяць до їх проведення.

5. Змінити та доповнити Регламент має право тільки організація, яка його затвердила, не пізніше ніж за два тижні до початку змагань.

#### **V. Умови участі у змаганнях**

1. Заявки на участь у змаганнях подають у строки, що затверджені Регламентом.

2. Спортсмени допускаються до участі у змаганнях на підставі допуску лікаря шляхом проведення медичного огляду та наявності страхового договору (сертифіката, поліса) на кожного учасника, передбаченого у статті 6 Закону України «Про страхування».

3. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження мандатної комісії та під час проходження процедури зважування.

4. Попередні іменні заявки (Додаток 1) на змагання, надсилаються за вказаними електронними адресами у терміни, що визначені Регламентом.

5. Іменні заявки (Додаток 2) для участі у змаганнях подаються до мандатної комісії у терміни, що визначені Регламентом:

1) усі розділи іменної заявки заповнюються обов'язково у друкованому вигляді. Заявка має бути підписана керівництвом організації, що направляє команду на змагання, і затверджена печаткою;

2) допуск кожного учасника підтверджується підписом лікаря в заявці або окремою довідкою, що завірені печаткою відповідної медичної установи. В довідці має бути зазначена назва та дата проведення змагань.

6. Участь в змаганнях відбувається за наявності паспорта спортсмена (Додаток 9).

## **VI. Мандатна комісія**

1. Допуск спортсменів до змагань здійснює мандатна комісія у складі головного судді або його заступника, головного секретаря, лікаря та 2-3 суддів змагань.

2. Після розгляду заявок, документів спортсменів мандатна комісія ухвалює рішення щодо допуску команд та спортсменів до змагань. Спортсмени допускаються до змагань мандатною комісією у разі підписання заяви щодо антидопінгової відповідальності.

3. Відомості щодо кількісного складу учасників змагань заносяться до протоколу мандатної комісії (Додаток 3).

## **VII. Система проведення змагань**

1. Змагання з армрестлінгу проводяться за системою з вибуванням після двох поразок (Додаток 4):

1) у першому турі спортсмени розподіляються на пари електронною комп'ютерною програмою, яка враховує критерії розподілу спортсменів у першому турі змагань. Спортсмени з однієї команди в першому турі не зустрічаються один з одним;

2) у разі ведення протоколів в рукописному вигляді спортсмени зобов'язані витягнути номери жереба для кожної руки окремо. Пари формуються відповідно до зростання номерів жереба;

3) після першого туру спортсмени у ваговій категорії поділяються на дві групи: "А" – основну, де змагаються спортсмени без поразок, та "Б" – утішну, де змагаються спортсмени, які мають одну поразку;

4) спортсмен, який був вільний у першому турі, у другому турі розташовується у верхній частині таблиці у групі "А". У наступних турах спортсмени, які були вільними у попередньому турі, розташовуються у верхній частині таблиці своєї групи;

5) спортсмен, який зазнав поразку в групі "А" – основній, вибуває у групу "Б" – утішну, де з переможців формуються послідовно пари наступного туру;

6) спортсмен, який зазнав поразку у групі "Б", вибуває зі змагань;

7) у групі "Б" пари наступного туру формуються зі спортсменів, які вибули з групи "А", потім формуються пари зі спортсменів групи "Б", які одержали перемогу в попередньому турі;

8) у групі "А" змагання продовжуються до виявлення двох сильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними виходить до фіналу, переможений – до півфіналу;

9) у групі "Б" змагання продовжуються до виявлення двох сильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними виходить до півфіналу, той, що програв, посідає 4 місце. Переможець півфінального поєдинку виходить у фінал;

10) якщо у фінальному поєдинку перемагає спортсмен, який вийшов з групи "А", він стає переможцем у ваговій категорії. Якщо перемагає спортсмен, який вийшов з групи "Б", проводиться повторний фінальний поєдинок, за підсумком якого визначається переможець у ваговій категорії;

11) місця з 5 та нижче визначаються у зворотному порядку турів за порядком вибування із змагань у групі "Б";

12) попередні поєдинки у кожній ваговій категорії проводяться поки не залишиться 2 спортсмени;

13) змагання проводяться спочатку на лівій, потім на правій руках;

14) спортсмени зустрічаються один з одним двічі: у попередніх поєдинках та за вихід у півфінал або у фіналі.

### **VIII. Учасники змагань**

1. До участі у змаганнях з армрестлінгу допускаються спортсмени вікових груп (за роком народження):

1) юнаки (чоловіки і жінки) – 10-13 років;

2) юнаки (чоловіки і жінки) – 14-15 років;

3) юніори (чоловіки і жінки) – 16-18 років;

4) молодь (чоловіки і жінки) – 19-21 рік;

5) дорослі (чоловіки і жінки) – всі вікові групи з 14 років та старші;

6) ветерани: 1 група (чоловіки і жінки) – 40-49 років, 2 група (чоловіки і жінки) – 50-59 років, 3 група (чоловіки і жінки) – 60 років та старші.

2. Учасники змагань розподіляються на вагові категорії (ліва і права руки):

1) юнаки до 10-13 років:

(чоловіки) – 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, понад 70 кг;

(жінки) – 40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 70 кг, понад 70 кг;

2) юнаки до 14-15 років:

(чоловіки) – 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, понад 70 кг;

(жінки) – 40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 70 кг, понад 70 кг;

3) юніори 16-18 років:

(чоловіки) – 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, понад 80 кг;

(жінки) – 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, понад 70 кг;

- 4) молодь 19-23 рік:  
(чоловіки) – 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, понад 90 кг;  
(жінки) – 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, понад 70 кг;
- 5) дорослі - всі вікові групи з 14 років та старші:  
(чоловіки) - 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, понад 110 кг;  
(жінки) – 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, понад 90 кг;
- б) ветерани 1 та 2 груп:  
(чоловіки) – 70 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг, понад 100 кг;  
(жінки) – 60 кг, 70 кг, 80 кг, понад 80 кг.
- 7) ветерани 3 групи:  
(чоловіки) – 75 кг, 90 кг, 100 кг, понад 100 кг.

7. Кількість вагових категорій на змаганнях III-VI рангів може бути скорочена організаторами змагань в залежності від кількісного складу учасників за рахунок об'єднання категорій.

8. До участі у змаганнях допускаються підготовлені спортсмени, які займаються армрестлінгом не менше 6 місяців, які одержали дозвіл лікаря та представили до мандатної комісії документи, що передбачені Регламентом.

9. У командний залік зараховуються результати не більше двох спортсменів у кожній ваговій категорії на лівій і правій руках.

10. Якщо спортсмен змагається в особистому заліку, він/вона не входить до складу команди, не впливає на її підсумкове досягнення, але втручається до розподілу особистих місць у даній ваговій категорії.

11. Нарахування командних очок на змаганнях проводиться таким чином: за 1 місце – 10 очок, за 2 – 7, за 3 – 5, за 4 – 4, за 5 – 3, за 6 – 2, за 7 – 1 очко.

12. Команди нагороджуються за перші три місця за більшою сумою набраних очок. Якщо дві або більше команд мають однакову суму очок, вище місце отримує команда, яка має більше особистих перших місць. Якщо кількість перших місць однакова, вище місце посідає команда, яка має більше других і т. д. місць.

## **ІХ. Зважування учасників**

1. Зважування спортсменів проводиться за день до початку змагань для усіх вагових категорій, але не раніше ніж за 24 години до початку змагань.

2. Для зважування дозволяється використовувати декілька ваг, в цьому разі спортсмени однієї вагової категорії мають зважуватись на одних вагах. Ваги мають бути електронного типу та реєструвати показники до сотих.

3. Під час зважування спортсмен зобов'язаний пред'явити документ, що засвідчує його особу.

4. Спортсмени зважуються: чоловіки в плавках, жінки в купальниках. Зважуватися оголеним або в нижній білизні - заборонено.

5. Зважування проводить бригада суддів, призначена головним суддею, до якої входять заступник головного судді, лікар, секретар, два-три судді.

6. Спортсмен, вага якого вище межі своєї категорії, має право на одне повторне зважування протягом відведеного на зважування часу.

7. Результати зважування заносяться до протоколу (Додаток 5).

8. Спортсмен може виступати у ваговій категорії, яка визначена під час зважування або у наступній категорії.

9. Спортсмен, який спізнився або не прийшов на зважування, вибуває зі змагань.

10. Після закінчення зважування організатор має сформувати та опублікувати протокол зважування через 3 години, розклад першого туру поєдинків у всіх (вагових та вікових) групах - не пізніше ніж за 1 годину до початку поєдинків.

## **Х. Обов'язки та права спортсменів, представників команд**

1. Спортсмен зобов'язаний:

- 1) знати ці Правила і Регламент і неухильно їх виконувати;
- 2) бути ввічливим та коректним по відношенню до усіх учасників, глядачів, суддів та осіб, які проводять та обслуговують змагання;
- 3) беззаперечно виконувати вказівки офіційних осіб змагань та суддів.

2. Спортсмен має право:

- 1) звертатись до суддівської колегії через представника або капітана команди;
- 2) до початку зважування проводити контроль ваги на вагах офіційного зважування;
- 3) за необхідністю звертатися до лікаря змагань.

3. Спортсмен, який показав явну технічну непідготовленість, може бути знятий зі змагань рішенням головного судді.

4. Кожна команда, що бере участь у змаганнях, має представника, який є керівником команди і несе відповідальність за організованість, поведінку та дисципліну учасників. В разі відсутності представника команди його/її обов'язки виконує капітан команди.

5. Представник (капітан) команди зобов'язаний:

- 1) знати Правила і Регламент;
- 2) своєчасно подати заявку та інші документи на участь у змаганнях;
- 3) бути присутнім на нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться разом із представниками;
- 4) інформувати спортсменів команди щодо рішень суддівської колегії;
- 5) забезпечити своєчасну явку спортсменів до місць змагань.

6. Представник (капітан) команди має право:

- 1) бути присутнім під час процедури зважування і жеребкування;
- 2) одержувати довідки з питань проведення і результатів змагань у членів головної суддівської колегії і секретаріаті;
- 3) подавати обґрунтовані протести відповідно до вимог цих Правил.

7. Представнику (капітану) команди забороняється втручатися у роботу суддів та організаторів змагань.

## **XI. Костюм учасників змагань**

1. До участі у змаганнях спортсмени допускаються тільки у спортивному одязі та взутті.
2. Спортивний одяг складається з футболки з коротким рукавом до середини плеча, спортивних штанів.
3. На змаганнях III-IV рангів кожна команда-учасниця має виступати у власній, єдиній спортивній формі, що відображає назву регіону (міста), який вона представляє. Використовувати на одязі і взутті емблеми і товарні знаки комерційних фірм і організацій допускається тільки з дозволу організаторів змагань.
4. Спортсменам забороняється вживати будь-які захисні бинти (браслети) на зап'ястях та ліктях, а також мати прикраси (обручки та перстні) на пальцях.
5. Руки спортсменів мають бути чистими, без ознак шкіряних захворювань, нігті коротко підстрижені.

## **XII. Суддівська колегія змагань**

1. Змагання проводить суддівська колегія, яку затверджує організація, що проводить змагання.
2. Суддівська колегія керує змаганнями та вирішує всі питання, що пов'язані з їх проведенням, згідно з цими Правилами та Регламентом.
3. Для проведення змагань призначаються головна суддівська колегія та бригади суддів. Загальна кількість суддів для обслуговування змагань визначається особливостями змагань, програмою, кількістю спортсменів тощо (Додаток 6).
4. Суддівська форма включає суддівську футболку білого кольору з вертикальними чорними полосами, відкладним коміром чорного кольору, чорні брюки (джинси заборонені), чорний ремінь, чорні шкарпетки, чорні туфлі.
5. Судді мають знаходитися на місці змагань від початку (день приїзду) і до їх завершення (закриття змагань).

### **1. Головна суддівська колегія**

1. Склад головної суддівської колегії змагань затверджується організацією, яка проводить змагання, не пізніше ніж за один місяць до початку змагань.
2. Суддівська колегія складається з головного судді, його заступника/ків, головного секретаря, технічних секретарів, суддів, лікаря, коменданта змагань.

### **2. Головний суддя**

1. Головний суддя зобов'язаний:
  - 1) перевірити придатність приміщення, обладнання, інвентарю, необхідну документацію, їх відповідність до цих Правил;
  - 2) керувати проведенням змагань відповідно до цих Правил та Регламенту;



3) у разі подання протесту зібрати суддівську колегію для винесення остаточного рішення;

4) проводити засідання суддівської колегії до початку змагань та після їх закінчення для підведення підсумків та затвердження результатів, а також у тих випадках, коли це необхідно під час проведення змагань;

5) здати звіт та протоколи результатів змагань за своїм підписом та підписом головного секретаря в організацію, яка проводить змагання, в установленій Регламентом термін.

2. Головний суддя має право:

1) відмінити змагання, якщо до їх початку місце проведення, обладнання, або інвентар будуть непридатні;

2) припинити змагання або зробити тимчасову перерву у випадку непридатних умов, які заважають проведенню змагань;

3) за потреби вносити зміну до програми та розклад змагань, якщо в цьому виникла необхідність;

4) не допускати до змагань спортсменів, які за спортивною кваліфікацією або іншим якостям не відповідають вимогам цих Правил або Регламенту;

5) відсторонити від змагань спортсменів, які технічно не підготовлені, допускають порушення цих Правил або Регламенту та некоректне відношення до суперників, глядачів, суддів;

6) відсторонити представників, тренерів, капітанів команд, суддів, які допускають порушення цих Правил або Регламенту та некоректне відношення до учасників змагань, суддів, обслуговуючого персоналу, глядачів.

3. Виконання розпорядження головного судді є обов'язковим для спортсменів, суддів, представників (капітанів) команд.

### **3. Заступник головного судді**

Заступник головного судді разом із головним суддею керує організацією змагань і несе відповідальність за їх проведення. В разі відсутності головного судді заступник виконує його функції.

### **4. Головний секретар**

Головний секретар веде протоколи засідань суддівської колегії, складає графік змагань, оформляє розпорядження та рішення головного судді, у складі мандатної комісії розглядає та перевіряє заявки, контролює правильність ведення та оформлення протоколів змагань, підводить підсумки та надає відомості до звіту про змагання, веде суддівську документацію, керує роботою секретаріату.

### **5. Рефері**

1. Проведення поєдинку здійснюють рефері і боковий суддя. Суддя, який розпочинає поєдинок - рефері цього змагання. Рефері призначається з числа найбільш підготовлених суддів. Він стежить за ходом поєдинку, оцінює дії спортсменів і оголошує переможця поєдинку. Рефері має право торкатися рук

спортсменів в ході встановлення стартового положення, але при цьому не може застосовувати силу. Якщо протягом 30 секунд спортсмени не зайняли правильної стартової позиції, рефері встановлює «Суддівський захват».

2. «Суддівський захват» характеризується тим, що всі дії спортсмени виконують за командою рефері. Будь-яке невиконання команди рефері карається попередженням (фолом). Попередження (фол) позначається прямою рукою, спрямованою в бік - вниз з випрямленим вказівним пальцем. Спортсмени підходять до столу, ставлять лікоть на підлокітник, розкривають кисть. В процесі поєдинку рефері запитує учасника, чи хоче він, щоб його великий палець був накритий. Далі учасники поєдинку беруть вільною рукою штир столу і вирівнюють плечі паралельно столу. Кисті розташовуються в нейтральному положенні, долоні спортсменів стикаються. Тильна сторона кисті і передпліччя складають пряму лінію. Рефері закриває великі пальці рук, закриває захоплення таким чином, щоб суглоби великих пальців були відкритими і на одному рівні з горизонтальною площиною вказівних пальців захвату. Черговість захоплення залишається на розсуд рефері, але за умови, що в разі повторної установки, наприклад в разі розриву, черга переходить до суперника. Коли суперники закриють повністю пальці, рефері дає команди «Реді!» (ready), «Гоу!» (go).

## **6. Боковий суддя**

1. Боковий суддя являється помічником рефері. Він займає позицію напроти рефері збоку, бере участь у встановленні стартового положення спортсменів, веде оцінку вірної постановки руки спортсмена, підлокітник якого знаходиться ближче до нього. Одразу після початку поєдинку приймає положення, щоб не заважати глядачам дивитись поєдинок, веде нагляд за ходом поєдинку, положенням ніг, фіксує порушення Правил.

2. Протягом поєдинку боковий суддя:

1) стежить за ліктем ближнього до нього спортсмена, перетином проекції валиків або притисненням до валика захоплення зі свого боку;

2) під час зв'язування рук спортсменів тримає їх за пальці, після закінчення поєдинку утримує руки учасників на столі за передпліччя, поки рефері не звільнить їх від ременя;

3) в ході установки суддівського захвату тримає руки на зап'ястях спортсменів, контролюючи виконання команди «не рухатися!» поки рефері не візьме контроль над захопленням;

4) після початку поєдинку присідає на одне коліно і відходить в сторону, таким чином, щоб не заважати перегляду поєдинку глядачам в залі;

5) в разі допущеної помилки рефері під час проведення поєдинку апелює до головного судді змагань;

6) дублює жести рефері (якщо згоден з його оцінкою);

7) забов'язаний зупиняти поєдинок і повідомляти рефері причину зупинки поєдинку, але остаточне рішення повинен прийняти рефері поєдинку.

## **7. Технічний секретар**

1. Технічний секретар веде протоколи поєдинків. Згідно з рішенням рефері фіксує перемогу або поразку учасника та представляє протокол головному секретарю.

2. Оголошує програму та порядок проведення змагань, сповіщає глядачів щодо ходу боротьби, оголошує підсумки кожного поєдинку, склад чергових пар, пояснює положення Правил, дає спортивні характеристики учасникам.

## **8. Комендант**

Комендант змагань відповідає за підготовку місць проведення змагань, столів, місць для учасників, глядачів, оформлення та радіофікацію приміщення, доглядає за порядком, а також виконує всі вказівки головного судді та представника організації, яка проводить змагання.

## **9. Лікар змагань**

1. Лікар несе відповідальність за медичне обслуговування змагань:

1) перевіряє у заявках візу лікаря, медичні довідки щодо допуску до змагань спортсменів та вірність медичного оформлення заявок;

2) проводить медичний догляд за учасниками змагань;

3) в разі необхідності оглядає спортсменів під час зважування та за домовленістю з головним суддею і представником організації, яка проводить змагання, надає письмовий висновок щодо недопущення спортсменів до змагань;

4) надає медичну допомогу в разі виникнення травми або захворювання спортсменів під час проведення змагань;

5) доглядає за виконанням санітарно-гігієнічних норм під час проживання та харчування учасників змагань;

6) надає головному судді звіт (з висновками та пропозиціями) щодо медично-санітарного забезпечення змагань, всіх випадків захворювання та травм учасників;

7) бере участь у процедурі допінг-контролю.

## **XIII. Організація та суддівство змагань**

1. Після оголошення інформатора змагань запрошується до столу пара спортсменів, які займають місця з двох сторін столу. Спортсмен, який був викликаний першим, займає місце справа від рефері, який обслуговує поєдинок.

2. Рефері перевіряє правильність зайнятої позиції біля столу, відповідність екіпіровки Правилам.

3. Після запрошення за стіл, кожний спортсмен встановлює лікоть на підлокітник, робить захват штиря (при цьому можна торкатися або не торкатися стільниці), встановлює положення ніг та загальне положення тулуба.

4. Кожен учасник поєдинку може при бажанні упиратися однією ногою в ближню до себе стійку столу. Можна упиратися ногою у дальню від себе

стійку столу, якщо це не викликає заперечень суперника. У разі заперечень суперника ногу від дальньої стійки столу необхідно прибрати. Якщо учасник не прибирає ногу від дальньої стійки або після початку поєдинку ставить ногу на дальню стійку – він отримає попередження (фол). Відрив ноги (ніг) від підлоги після початку поєдинку не є порушенням.

5. Після того як рефері переконався у правильності положення тулуба відносно столу, слідує команда: "Захват". Після команди спортсмени торкаються один одного відкритими долонями і роблять захват. Захват рук виконується долонею до долоні та розташовується над центром столу. Лікті можуть встановлюватися у будь-якому місці підлокітника. Тильна сторона кисті та передпліччя повинні складати пряму лінію. В момент захвату спортсмени не мають права відривати лікоть від підлокітника чи міняти положення тулуба.

6. Плечі учасників поєдинку повинні бути паралельні краю столу та не виходити в стартовій позиції далі 2/3 підлокітника. Між захопленням і плечем спортсмена, між підборіддям і захопленням повинно бути відстань шириною в долоню.

7. Якщо протягом 30 секунд спортсмени не зафіксували захват, його встановлює рефері.

8. Спортсмени торкаються долонями, після чого рефері призначає першого спортсмена, який має провести захват, після цього за командою другий спортсмен робить захват.

9. Після встановлення правильного захвату слідує основні команди: "Не рухатись" (don't move), "Увага" (ready), "Марш" (go). Після команди "Не рухатись" (don't move) спортсмени не мають права здійснювати будь-які рухи. Поєдинок починається після команди "Марш" (go). Команда "Увага" (ready) є сигналом для повної готовності спортсменів.

10. За командою "Стоп" поєдинок зупиняється. Рефері жестом прямої руки вказує на бік переможця і говорить "Переможець" (winner).

11. Спортсмени не мають права припинити поєдинок до команди "Стоп", навіть якщо їм здалося, що вони притиснули руку суперника до валика.

12. Якщо в процесі боротьби вийшов розрив захвату, рефері зв'язує руки спортсменів спеціальним ременем з пластмасовою або залізною пряжкою і призначає повторний поєдинок.

13. Якщо один зі спортсменів навмисно розриває захват, йому буде оголошено попередження (фол) і поєдинок буде продовжений без зв'язування рук учасників. Суддя повинен бути впевнений в обставинах, які призвели до розриву. Перед тим як оголосити попередження, у разі якщо суддя не впевнений у тому, що один із суперників був винний у розриві, або стався розрив у результаті дій обох учасників, попередження не оголошується та застосовується зв'язування захвату.

Перед початком зв'язування, учасники повинні поставити лікті на відповідні підлокітники, долонею до долоні, підняти великі пальці вгору, вільною рукою взятися за штир. Під час зв'язування захвату боковий суддя

тримає суперників за пальці, контролюючи зіткнення долонь і рівне розташування кісті. Спочатку обмотується ближня до рефері рука спортсмена, на цій же руці (на тильній стороні долоні) розташовується пряжка ремня. Далі обмотується ременем передпліччя другого учасника поєдинку, при цьому ремінь протягується знизу крізь петлю. Учасники мають право попросити послабити або пересунути ремінь у більш зручне положення. Ремінь не може перебувати нижче, ніж на 2,5–3 см від лінії зап'ястка.

## 1. Порушення Правил під час боротьби

1. Спортсмен має уважно слухати та виконувати усі команди рефері. Порушеннями Правил, за які спортсмену оголошують зауваження, вважаються наступні дії спортсменів:

- 1) невиконання команд рефері;
- 2) передчасний старт після команди "Увага" (ready);
- 3) якщо один з учасників стає причиною відстрочки захвату;
- 4) короткочасний відрив руки від штиря

За порушення, правил п. 5, оголошують зауваження без зупинки поєдинку. Виключення, якщо у результаті порушення отримав перевагу або зауваження стало другим за рахунком. Якщо порушник правил отримав перевагу до отримання попередження, поєдинок зупиняється та йому оголошують фол.

Порушення правил, за вчинення яких спортсмену оголошують попередження (фол):

- 1) відрив ліктя від підлокітника;
- 2) зісковзування ліктя з підлокітника. *Примітка. Порушенням не вважається, якщо лікоть був відірваний від підлокітника, але передпліччя, біцепс або тріцепс учасника торкалися підлокітника. При цьому лікоть не виходить за проекцію підлокітника;*
- 3) перетин середньої лінії столу плечима;
- 4) торкання головою, плечем свого передпліччя або захвату рук;
- 5) уникання боротьби – навмисний розрив захвату;
- 6) використання положення, яке може спричинити травму власної руки (небезпечна позиція). *Примітка: до небезпечної позиції може бути віднесена боротьба випрямленою рукою у критичному положенні або положення, в якому плече атакуючого виходить за лінію захвату у напрямку атаки. Коли учасник знаходиться у небезпечному становищі, рефері повинен попереджати його без зупинки поєдинку. У разі повторного заходження учасником у небезпечну позицію – поєдинок зупиняється й оголошують попередження. Однак це правило діє тільки для змагань з рівнем спортсменів від першого дорослого розряду. На турнірах початкового рівня поєдинок зупиняється й оголошується попередження, а у критичному положенні – перемога супернику. Якщо рефері виявить невідповідність спортсмена до змагань, він повинен зупинити*

поєдинок і довести до відома головного або старшого судді змагань для прийняття ними рішення щодо подальшої участі цього спортсмена;

- 7) триває втрата контакту вільної руки зі штирем столу;
- 8) опускається під час боротьби плече руки, на якій відбувається боротьба, нижче рівня підлокітника за винятком виграшного становища;
- 9) навмисне зштовхування ліктя супротивника з підлокітника рухом, спрямованим уперед;
- 10) будь-який рух руками або тулубом під час суддівського захвату, після команди рефері – не рухатися;
- 11) будь-яка навмисна дія, що здійснюється з метою поставити суперника у небезпечну позицію;
- 12) неспортивна поведінка;
- 13) навмисний розрив захвату. Навмисний розрив захвату оголошується в разі, якщо:
  - спортсмен навмисно розкрив пальці;
  - спортсмен складає пальці так, щоб утворити кулак в руці суперника;
  - кисть спортсмена під час розриву захоплення зісковзує по передпліччю суперника вниз.

2. Два зауваження рівносильне одному попередженню (фолу). Два попередження (фола) означає поразку.

## **2. Визначення переможців**

1. Спортсмен вважається переможеним, якщо:
  - 1) його рука (від зап'ястки до кінчиків пальців) була притиснута до валика або пройшла рівень вищої лінії валика;
  - 2) отримав друге попередження (фол);
  - 3) порушив Правила в програшному положенні;
  - 4) відбувся умисний розрив захоплення з його провини у програшному положенні;
  - 5) протягом 60 секунд після запрошення до столу він не вийшов на поміст змагань;
  - 6) вийшов на подинок не у спортивній формі або у формі, що не відповідає формі його команди;
  - 7) в результаті поєдинку він отримав травму;
2. Програшне становище визначається положенням руки на 2/3 відстані близькою до програшної подушки.

## **3. Суддівська термінологія**

1. Під час проведення поєдинку всі команди рефері має вимовляти згідно зі суддівською термінологією (Додаток 7).

## **4. Протести**

1. Протести, обґрунтовані посиланнями на пункти цих Правил, подаються у письмовому вигляді головному секретареві змагань.

2. У випадку незгоди з результатом поєдинку представник команди має до початку поєдинку за цим столом зробити усну заяву щодо того, що буде подаватись протест. Під час розгляду протесту поєдинку за цим столом не проводяться.

3. Протягом 5 хвилин від надання усної заяви представник команди має надати до суддівської колегії через головного секретаря протест у письмовій формі з обґрунтуванням причини незгоди із результатом поєдинку згідно з цими Правилами.

4. Протягом 5 хвилин суддівська колегія має прийняти і оголосити рішення. Під час розгляду протесту можуть бути використані відеоматеріали, опитані судді, які обслуговували поєдинок.

5. Ніхто не має права втручатись у роботу суддівської колегії. Рішення суддівської колегії є остаточним, змінам і оскарженню не підлягає.

#### **XIV. Обладнання місць змагань**

1. Змагання з армрестлінгу проводяться за спеціальним стандартним столом, який обладнаний підлокітниками, валиками для торкання рук та штирями для захвату (Додаток 8).

2. Стіл для проведення змагань на ліву руку відрізняється від столу для проведення змагань на праву руку тільки положенням підлокітників, валиків за принципом дзеркального відображення. Стіл має розміри:

1) у змаганнях, що проводяться стоячи, висота столу - 101,6 см від підлоги, у змаганнях, що проводяться сидячи, висота столу - 71 см від підлоги;

2) інші вимоги ідентичні для столів на змаганнях, що проводяться стоячи і сидячи. Стільниця: 91,4 см завдовжки і 66 см шириною. На стільниці має чітко виділятися лінія, що проведена від штиря до штиря і позначає центр столу. Кожна половина столу має відрізнитися іншим кольором. Рекомендується використовувати синій і жовтий кольори;

3) підлокітники: квадратної форми 18 x 18 см, товщиною 5 см, мають бути встановлені в 3,5 см від їх відповідного краю. Вони мають перекривати один одного на 1/2 направо від центру столу для правої руки і на 1/2 наліво від центру для лівої руки. Подушка для торкання: 25 см в довжину, 10 см у висоту, 5 см в ширину. Підлокітники і подушки для торкання мають бути виконані з пружного матеріалу стійкого до деформації;

4) ручки столу розміщуються в середині - в 33 см від кожного краю і в 2,5 см від торця столу. Ручка має бути з накаткою (шорсткою поверхнею) діаметром 2,7 см і заввишки 15 см від поверхні столу;

5) автоматичні платформи в комплекті з 2-х штук виконані з металу 84 см в ширину 90 см в довжину і 6,5 см у висоту. Для кожної половини столу кріпиться окрема автоматична платформа. Каркас платформи виконаний з металевого профілю 0,4 x 0,6 см. Поверхня платформи - підніжжя металеве з рифленням товщиною 4 мм, що перешкоджає ковзанню, регулювання підніжжя за висотою на 8,5 см. Кріплення платформи до столів 4-ма гвинтами

М 16 під ключ шестигранник. Регулювання за висотою здійснюється 2-ма ключами-трубками довжиною 30 см. Рекомендований колір платформи сріблясто-чорний;

б) для проведення змагань регіонального рівня і нижче допускається застосування платформ з фанери, 10 см заввишки, 91,44 см завдовжки, 81,28 см шириною. Під час проведення змагань кожен стіл має бути надійно закріплений до автоматичної платформи;

7) під час проведення змагань столи розташовуються так, щоб учасники перебували боком до глядачів.

3. Ремінь (зав'язка) для зв'язування рук:

1) згідно з цими Правилами для забезпечення поєдинків в спірних ситуаціях під час розриву рук спортсменів застосовується спеціальний ремінь для зв'язування їх рук;

2) ремінь являє собою м'яку тасьму будь якого кольору шириною 20-25 мм та довжиною 1000-1010 мм. Для кріплення ремінь має липучку або металеві скоби.

4. Вимоги до місць проведення змагань:

1) під час проведення змагань в приміщенні температура повітря має бути не нижче +15°C;

2) вентиляція має забезпечувати триразовий обмін повітря за одну годину. Під час проведення змагань на відкритому повітрі температура має бути не нижче +15°C. Стіл має бути захищений від попадання прямих сонячних променів.

Директор департаменту фізичної культури  
та неолімпійських видів спорту

Олександр СТЕЦЕНКО

ПОГОДЖЕНО  
Президент Федерації армрестлінгу України



\_\_\_\_\_ 2023 р.

Артем ПИСЬМАК



### ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у \_\_\_\_\_ з армрестлінгу  
(назва змагань)

команди \_\_\_\_\_  
(назва команди)

Дата проведення: \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

№ п/п	Прізвище, ім'я (спортсмена)	Рік народження	Розряд, звання	Спортивне товариство, відомство	Спортивний клуб, ДЮСШ	Вагова категорія, кг	Прізвище, ініціали тренера
1.							
2.							
3.							

Перелічені в списку особи пройшли належне тренування і до змагань підготовлені.

Представник (капітан) команди

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(дата)

Форма заповнюється у друкованому вигляді обов'язково,  
заповнюється шрифтом Times New Roman 14  
в альбомній (горизонтальній) орієнтації для всіх сторінок

Попередні заявки надсилаються виключно  
електронною поштою на відповідну адресу

**ІМЕННА ЗАЯВКА**

на участь у \_\_\_\_\_ з армрестлінгу  
(назва змагань)

команди \_\_\_\_\_  
(назва команди)

Дата проведення: \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

№ п/п	Прізвище, ім'я (спортмена)	Рік народження	Розряд, звання	Спортивне товариство, відомство	Спортивний клуб, ДЮСШ	Вагова категорія, кг	Прізвище, ініціали тренера (тренерів)	Віза лікаря
1.								
2.								
3.								

Перелічені в списку особи пройшли належне тренування і до змагань підготовлені.  
Керівник регіонального управління з питань фізичної культури і спорту

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

Представник команди

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

До змагань допущено \_\_\_\_\_ чоловік  
(прописом - заповнюється лікарем)

Лікар

М.П.

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

Форма заповнюється у друкованому вигляді обов'язково, заповнюється шрифтом Times New Roman 14 в альбомній (горизонтальній) орієнтації для всіх сторінок

ПРОТОКОЛ МАНДАТНОЇ КОМІСІЇ  
змагань \_\_\_\_\_ з армрестлінгу

Команда \_\_\_\_\_ допущена до змагань у кількості \_\_\_\_\_ осіб  
(назва команди)

Дата проведення: \_\_\_\_\_

Місце проведення: \_\_\_\_\_

№ п/п	Прізвище, ім'я (спортсмена)	Рік народження	Розряд, звання	Вагова категорія, кг
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Голова мандатної комісії \_\_\_\_\_ / (підпис) / (прізвище, ініціали) /

Член мандатної комісії \_\_\_\_\_ / (підпис) / (прізвище, ініціали) /

Член мандатної комісії \_\_\_\_\_ / (підпис) / (прізвище, ініціали) /

Член мандатної комісії \_\_\_\_\_ / (підпис) / (прізвище, ініціали) /

Член мандатної комісії \_\_\_\_\_ / (підпис) / (прізвище, ініціали) /

« \_\_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » 202\_\_ рік

Протокол змагань

№	Прізвище, ім'я	Назва команди	Вагова категорія _____ кг				Ліва/права рука			
			А	А1	А2	А3	Б2	Б3	Б4	ФІНАЛ-1
1	Петров Сергій		Петров	Верещук	Антонов					
2	Сідоров Олександр		Сідоров	Сідоров	Сідоров					
3	Іванов Юрій									
4	Антонов Михайло		Іванов	Антонов						
5	Верещук Володимир		Антонов							
6										
7			Верещук							
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										

Головний суддя / \_\_\_\_\_ /

Головний секретар / \_\_\_\_\_ /

## ПРОТОКОЛ ЗВАЖУВАННЯ

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

Місце проведення \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Вагова категорія \_\_\_\_\_ кг (чоловіки/жінки)

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народ.	Звання, Розряд	Назва команди	Вага	№ за жеребком руки	
						ліва	права
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Головний суддя \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Головний секретар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Додаток 6  
до Правил спортивних змагань з армрестлінгу  
Кількість

суддів , обслуговуючого персоналу, працівників технічних служб необхідна для проведення змагань з армрестлінгу

Чисельний склад суддівської колегії визначається відповідно до кількості учасників змагань згідно з таблицею:

	Найменування посадової особи	Розрахунок суддів по кількості учасників змагань				
		до 50	до 100	до 150	до 200	Більше 200
	<b>Судді:</b>					
1	Головний суддя	1	1	1	1	1
2	Заступник головного судді	1	1	1	1	1
3	Головний секретар	1	1	1	1	1
4	Технічні секретарі	1	2	2	3	3
5	Рефері	3	4	6	7	8
6	Боковий суддя за столом	3	4	6	7	8
	<b>Обслуговуючий персонал:</b>					
7	Лікар	1	1	1	1	1
8	Комендант	1	1	1	1	1
9	Робочі, прибиральниці	1	2	2	4	4
	<b>Працівники технічних служб</b>					
10	Оператори трансляції змагань	1	2	2	2	2
11	Радисти	1	1	1	1	1
12	Фахівці з електронним табло, комп'ютерів	1	1	1	1	1
	<b>Всього:</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>32</b>

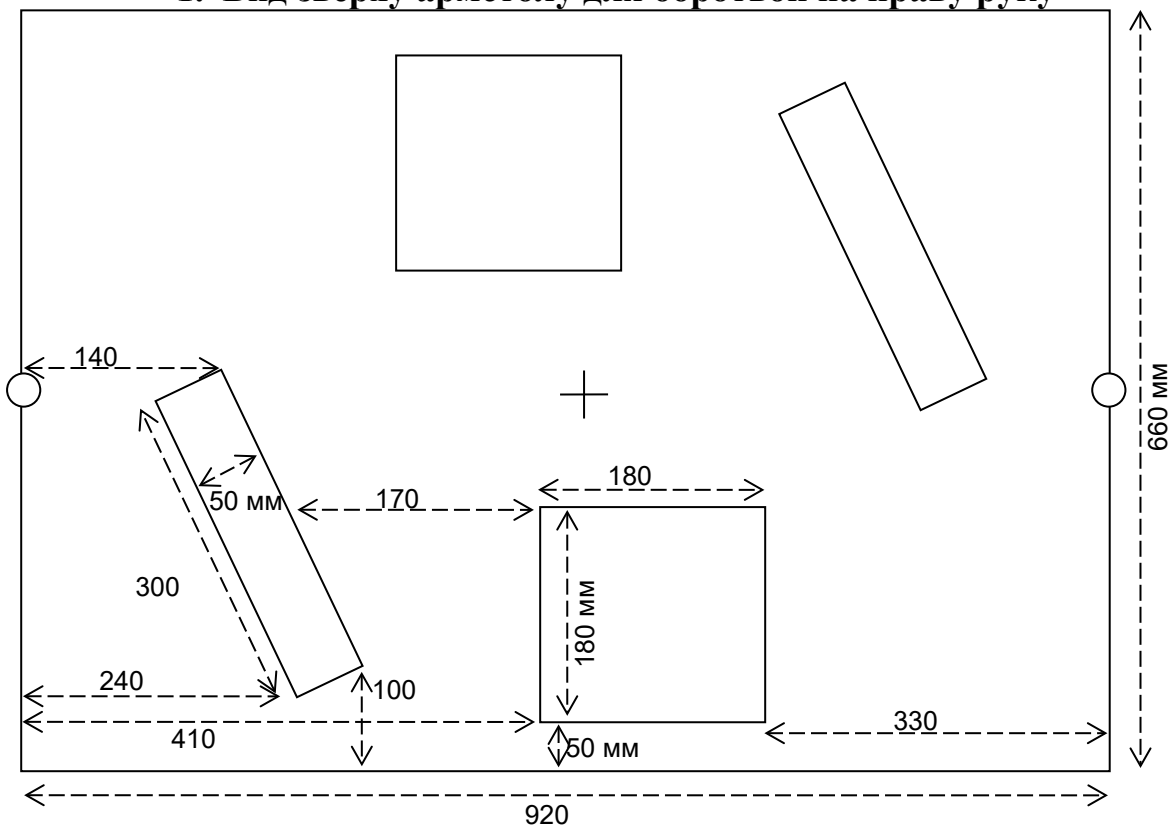
Додаток 7  
до Правил спортивних змагань з армрестлінгу

## Суддівська термінологія

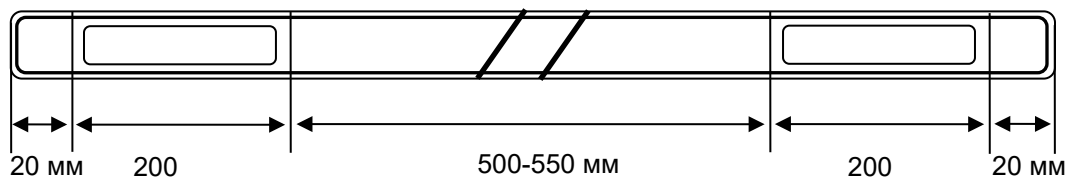
Команди рефері:

№	Переклад	Англійською
1	"Поставити лікті"	"Put elbows on the table"
2	"Захват"	"Grip"
3	"Відкрити кисть"	"Open the hand"
4	"Закрити кисть"	"Close the hand"
5	"Випрямити кисть"	"Straighten the hands"
6	"Вирівняти плечі"	"Square the shoulders"
7	"Плечі назад"	"Shoulders back"
8	"Не рухатись"	"Don't move"
9	"Увага! Марш" (команда старту)	"Ready! Go!"
10	"Відрив ліктя від підлокітника"	"Elbow foul" (Elbow lift)
11	"Зісковзування ліктя з підлокітника"	"Elbow slip"
12	"Небезпечне положення"	"Dangerous position"
13	оголошення "Перше попередження"	"One foul"
14	оголошення "Два попередження"	"Two fouls"
15	"Стоп" (закінчення поєдинку)	"Stop"
16	"Переможець"	"Winner"
17	"Суддівський захват"	"Referees Grip"
18	"Центр"	"Center"
19	"Суглоби, фаланги"	"Knuckles"
20	"Зауваження"	"Warning"
21	"Лікті вниз"	"Elbows down"
22	"Зап'ястя"	"Wrist"
23	"Плечі"	"Shoulders"
24	"Палець"	"Finger "
25	"Великий палець вниз"	"Thumb Down"
26	"Зав'язка"	"Strap"
27	"Поєдинок в зв'язці"	"Strap match"
28	"Вниз"	"Down"
29	"Зверху"	"Over"
30	"Поштовх"	"Push"
31	"Повторна зустріч"	"Rematch"
32	"Назад"	"Back"
33	"Під"	"Under"

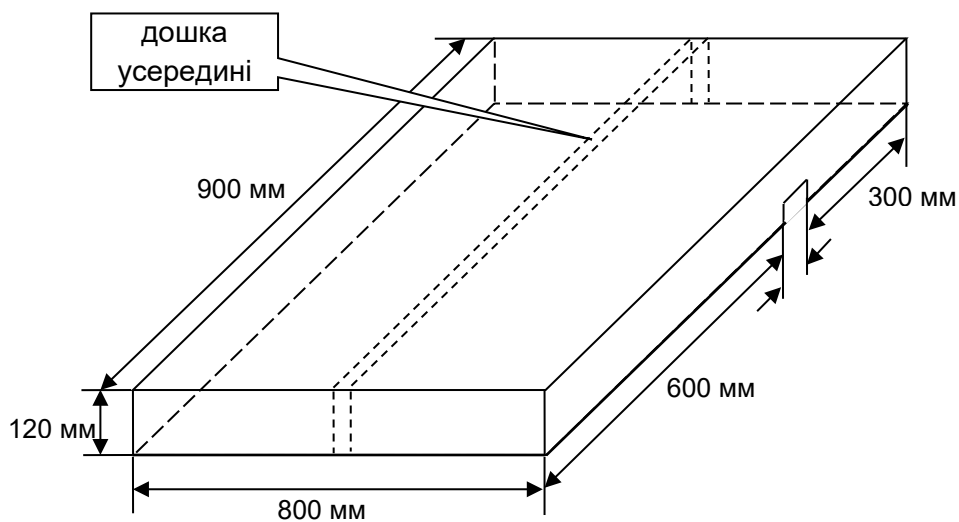
### 1. Вид зверху армстолу для боротьби на праву руку



### 2. Ремінь для зв'язування рук спортсменів



### 3. Платформа для ніг





#### 4. Розміри армстола

