

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник Міністра
молоді та спорту України
Олексій НІКІТЕНКО

ПРАВИЛА
спортивних змагань з армрестлінгу



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№26/3.2/26 від 09.06.2026
КЕП: Нікітенко О. В. 09.06.2026 13:11
04AF212836405D99040000015FD3800465BF000

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. Спортивні змагання з армрестлінгу проводяться відповідно до регламенту проведення відповідних спортивних змагань з армрестлінгу (далі - Регламент), який затверджується організатором.
4. Спортивні змагання з армрестлінгу проводяться на лівій та правій руках за спеціальним стандартним столом.
5. Спортивні змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих.
6. У спортивних 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. Спортивні 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. Правила спортивних змагань поширюються на спортивні змагання III-VI рангів.
10. Правила спортивних змагань з армрестлінгу, затверджені Міністерством молоді та спорту України 26.06.2024 № 15/3.2/24, вважати такими, що втратили чинність.

II. Види спортивних змагань

1. Спортивні 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 спортивних змагань

1. Спортивні змагання з армрестлінгу проводяться згідно з цими Правилами та Регламентом, затвердженим організацією, яка їх проводить.
2. Організація, яка проводить спортивні 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

спортивні 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 спортивних змагань

1. Підставою для організації і проведення спортивних 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 спортивних змагань;
- 2) строки і місце проведення заходу;
- 3) організація та керівництво проведенням заходу;
- 4) учасники заходу;
- 5) вид заходу (спортивні змагання особисті, командні, особисто-командні);
- 6) програма проведення спортивних 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 в спортивних 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 спортивних змагань.

V. Умови участі у спортивних змаганнях

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

2. Спортсмени допускаються до участі у спортивних змаганнях на підставі допуску лікаря шляхом проведення медичного огляду та за 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 спортивні змагання, надсилаються за вказаними електронними адресами у терміни, що визначені Регламентом.

5. Іменні заявки (Додаток 2) для участі в спортивних 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 спортивні 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 спортивних змагань.

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

VI. Мандатна комісія

1. Допуск спортсменів до спортивних змагань здійснює мандатна комісія у складі головного судді або його заступника, головного секретаря, лікаря та двох – трьох суддів спортивних змагань.

2. Після розгляду заявок, документів спортсменів мандатна комісія ухвалює рішення щодо допуску команд та спортсменів до спортивних змагань.

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

VII. Система проведення спортивних змагань

1. Спортивні 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 спортивних 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 спортивних 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" спортивні змагання продовжуються до виявлення двох сильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними виходить до фіналу, переможений – до півфіналу;

9) у групі "Б" спортивні 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 п'ятого та нижче визначаються у зворотному порядку турів за порядком вибування зі спортивних змагань у групі "Б";

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

13) спортивні 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 спортивних змагань

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

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

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

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

4) молодь (чоловіки і жінки) – 19-23 роки;

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 спортивних змагань розподіляються на вагові категорії (ліва і права руки):

1) юнаки 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) юніори 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) – 50кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 90 кг, понад 90 кг;

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

- 4) молодь 19-23 роки:
 (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;
- 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;
- 6) 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.

3. Кількість вагових категорій у спортивних змаганнях III–VI рангів може бути скорочена організаторами спортивних змагань в залежності від кількісного складу учасників за рахунок об'єднання категорій.

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

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

6. 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.

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

8. 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 спортивних змагань для усіх вагових категорій, але не раніше ніж за 24 години до початку спортивних 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 спортивних змагань.
10. Після закінчення зважування організатор має сформувати та опублікувати протокол зважування через 4 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 відносно всіх учасників, глядачів, суддів та осіб, які проводять та обслуговують спортивні змагання;
 - 3) беззаперечно виконувати вказівки офіційних осіб спортивних 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 спортивних змагань.
3. Спортсмен, який показав явну технічну невідповідність, може бути знятий зі спортивних змагань рішенням головного судді.
4. Кожна команда, що бере участь у спортивних 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 спортивних 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 спортивних змагань.
6. Представник (капітан) команди має право:

- 1) бути присутнім під час процедури зважування і жеребкування;
 - 2) одержувати довідки з питань проведення і результатів спортивних 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 спортивних змагань.

XI. Костюм учасників спортивних змагань

1. До участі у спортивних змаганнях спортсмени допускаються тільки в спортивному одязі та взутті.

2. Спортивний одяг складається з футболки з коротким рукавом до середини плеча, спортивних штанів.

3. У спортивних 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 спортивних змагань.

4. Спортсменам забороняється використовувати 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 спортивних змагань

1. Спортивні змагання проводить суддівська колегія, яку затверджує організація, що проводить спортивні змагання.

2. Суддівська колегія керує спортивними змаганнями та вирішує всі питання, що пов'язані з їх проведенням, згідно з цими Правилами та Регламентом.

3. Для проведення спортивних змагань призначаються головна суддівська колегія та бригади суддів. Загальна кількість суддів для обслуговування спортивних змагань визначається їх особливостями, 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 у місці спортивних змагань від початку (день приїзду) і до їх завершення (закриття спортивних змагань).

1. Головна суддівська колегія

1. Склад головної суддівської колегії спортивних змагань затверджується організацією, яка їх проводить, не пізніше ніж за один місяць до початку спортивних змагань.

2. Суддівська колегія складається з головного судді, його заступника/ків, головного секретаря, технічних секретарів, суддів, лікаря, коменданта спортивних 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 спортивних 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 спортивних змагань та після їх закінчення для підведення підсумків та затвердження результатів, а також у тих випадках, коли це необхідно під час проведення спортивних змагань;

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

2. Головний суддя має право:

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

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

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

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

5) відсторонити від спортивних 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 спортивних 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 спортивних 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 проведення спортивних змагань, оформляє розпорядження та рішення головного судді, у складі мандатної комісії розглядає та перевіряє заявки, контролює правильність ведення та оформлення протоколів спортивних змагань, підводить підсумки та надає відомості до звіту про спортивні змагання, веде суддівську документацію, керує роботою секретаріату.

5. Рефері

1. Проведення поєдинку здійснюють рефері і боковий суддя. Суддя, який розпочинає поєдинок – рефері цього спортивного 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 спортивних змагань;

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

7) зобов'язаний зупиняти поєдинок і повідомляти рефері причину зупинки поєдинку, але остаточне рішення має 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 спортивних змагань, сповіщає глядачів щодо ходу боротьби, оголошує підсумки кожного поєдинку, склад чергових пар, пояснює положення Правил, дає спортивні характеристики учасникам.

8. Комендант

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

9. Лікар спортивних змагань

1. Лікар несе відповідальність за медичне обслуговування спортивних змагань:

- 1) перевіряє у заявках візу лікаря, медичні довідки щодо допуску до спортивних змагань спортсменів та вірність медичного оформлення заявок;
- 2) проводить медичний догляд за учасниками спортивних змагань;
- 3) в разі необхідності оглядає спортсменів під час зважування та за домовленістю з головним суддею і представником організації, яка проводить спортивні змагання, надає письмовий висновок щодо недопущення спортсменів до спортивних змагань;
- 4) надає медичну допомогу в разі виникнення травми або захворювання спортсменів під час проведення спортивних змагань;
- 5) доглядає за виконанням санітарно-гігієнічних норм під час проживання та харчування учасників спортивних змагань;
- 6) надає головному судді звіт (з висновками та пропозиціями) щодо медично-санітарного забезпечення спортивних змагань, всіх випадків захворювання та травм учасників;
- 7) бере участь у процедурі допінг-контролю.

ХІІІ. Організація та суддівство спортивних змагань

1. Після оголошення інформатора спортивних змагань запрошуються до столу спортсмени, які займають місця з двох сторін столу. Час для виходу на поєдинок 60 секунд. Спортсмен, який був викликаний першим, займає місце праворуч 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 в разі бажання впертися однією ногою в ближню до себе стійку столу. Можна впертися 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 отримує 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 мають складати пряму лінію. В момент захвату

спортсмени не мають права відривати лікоть від підлокітника чи міняти положення тулуба.

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

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

8. Рефері оголошує суддівський захват, запитує у кожного зі спортсменів про положення великого пальця, спортсмени торкаються долонями, після чого рефері закриває пальці першого спортсмена в захват, після цього закриває пальці другого спортсмена в захват. Якщо відбувається повторний суддівський захват, то відповідно змінюється учасник якого закривають першим.

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 має 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 мають 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 кисті. Спочатку обмотується ближня до рефері рука спортсмена, на цій же руці (на тильній стороні долоні) розташовується пряжка ременя. 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.

14. Учасники можуть почати боротьбу в зв'язках чи суддівському захваті, якщо обидва учасника на це згодні.

1. Порухення Правил під час боротьби

1. Спортсмен має уважно слухати та виконувати усі команди рефері. Порухеннями 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 порухення п. 4 правил оголошують зауваження без зупинки поєдинку. Виключення, якщо у результаті порухення отримав перевагу або зауваження стало другим за рахунком. В результаті поєдинку зупиняється та порухеннику оголошують фол.

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

- 1) відрив ліктя від підлокітника;
- 2) зсковзування ліктя з підлокітника. (Порухенням не вважається, якщо лікоть був відірваний від підлокітника, але передпліччя, біцепс або трицепс 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).

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 в небезпечному становищі, рефері має попереджати його без зупинки поєдинку. У разі повторного заходження учасником у небезпечну позицію поєдинок зупиняється й оголошується попередження. Однак це правило діє тільки для спортивних змагань з рівнем спортсменів від першого розряду. На турнірах початкового рівня поєдинок зупиняється й оголошується попередження, а в критичному положенні – перемога супернику. Якщо рефері виявить невідповідність спортсмена до спортивних змагань, він має зупинити поєдинок і довести до відома головного або старшого судді спортивних 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 суперника 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 передпліччям суперника вниз.

2. Два зауваження рівносильне одному попередженню (фолу). Два попередження (фоли) 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 спортивних 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 спортивних змагань.

2. У випадку незгоди з результатом поєдинку учасник має до початку поєдинку за цим столом зробити усну заяву щодо того, що буде подаватись протест, учасник який подав протест залишається біля столу за яким відбувся поєдинок, до моменту розгляду протесту по суті. Якщо учасник який подав протест залишив стіл за яким відбувся поєдинок, протест на поєдинок не розглядається. Під час розгляду протесту поєдинки за цим столом не проводяться.

3. Протягом п'яти 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 п'яти 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.

6. Протест не може бути поданий на своє переважне положення в разі отримання поразки.

7. Протест може бути поданий під час поєдинку, якщо порушення змінює результат поєдинку.

8. Протест розглядається суддівською колегією лише з офіційного відео змагань.

XIV. Обладнання місць спортивних змагань

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

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

2) інші вимоги ідентичні для столів у спортивних змаганнях, що проводяться стоячи і сидячи. Стільниця: 91,4 см довжиною, 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 за 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 довжиною, 10 см висотою, 5 см шириною. 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 двох штук виконані з металу 84 см шириною, 90 см довжиною, 6,5 см висотою. 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 чотирма гвинтами М 16 під ключ шестигранник. Регулювання за висотою здійснюється двома ключами-трубками довжиною 30 см. Рекомендований колір платформи сріблясто-чорний;

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

7) під час проведення спортивних 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 спортивних змагань:

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

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

XV. Антидопінгові заходи

1. Антидопінгові заходи під час спортивних змагань організуються і проводяться відповідно до Закону України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Положення про Національний антидопінговий центр, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2002 № 1063 (зі змінами), Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру, затверджених Наказом НАДЦ від 22.12.2023 № 204-ОС, Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА.

2. Відбір допінг-проб може проводитись під час усіх офіційних спортивних змагань та поширюється на всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

3. Організатори спортивних змагань здійснюють заходи щодо запобігання участі осіб, відсторонених або тимчасово відсторонених від спортивної діяльності у зв'язку з порушенням антидопінгових правил. Зокрема, організатори під час прийняття заявок, під час реєстрації учасників спортивних змагань, затвердження суддівського складу тощо здійснюють перевірку кожного з учасників на відсутність його у списках відсторонених чи тимчасово відсторонених на сайті НАДЦ, на сайті відповідної міжнародної спортивної

федерації та на сайті Міжнародного агентства з тестування. У випадку наявності інформації про відсторонення такі особи (спортсмени, тренери, лікарі, інший допоміжний персонал спортсмена) не допускаються до участі у спортивних змаганнях.

4. Організатори спортивних змагань реєструють спортсменів до участі у спортивних змаганнях за умови проходження ними сертифікованих курсів антидопінгової освіти, прослуханих на освітній платформі Всесвітнього антидопінгового агентства ADEL, організованих за участі відповідної міжнародної спортивної федерації чи Національного антидопінгового центру.

5. Організатори спортивних змагань забезпечують належні та сприятливі умови для проведення тестувань спортсменів, зокрема облаштовують пункт допінг-контролю, який відповідає вимогам Міжнародного стандарту з тестувань і розслідувань ВАДА.

6. Організатори спортивних змагань забезпечують безперешкодний доступ офіцерів допінг-контролю та іншого персоналу з відбору допінг проб до пункту допінг-контролю, всіх приміщень та місць проведення спортивних змагань, де можуть перебувати спортсмени та їх допоміжний персонал, судді та представники організаторів.

7. Організатори спортивних змагань забезпечують недопущення перешкоджання чи втручання в роботу офіцерів допінг контролю чи іншого персоналу з відбору допінг-проб під час процедури тестування спортсменів (зокрема, під час повідомлення спортсменів про обрання їх для тестування, здійснення супроводження спортсменів до пункту допінг-контролю, здійснення процедур під час здачі спортсменом допінг-проби, документального оформлення процедури допінг-контролю, тощо).

8. Організатори спортивних змагань за можливості у найкоротший термін інформують НАДЦ про всі виявлені випадки можливих порушень антидопінгових правил (використання, зберігання, призначення, розповсюдження заборонених речовин, втручання в процедури допінг-контролю тощо).

XVI. Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя суспільства

1. Реалізація фізичних, психологічних, соціальних можливостей ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, систематизація заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного та психологічного стану людини в процесі діяльності Федерації з подальшого розвитку виду спорту як суб'єкта сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах відбуватиметься з урахуванням спрямування зусиль на залучення визначених категорій населення до занять фізичною культурою та спортом.

2. Федерація в ході адаптації виду спорту до потреб ветеранів війни, осіб з інвалідністю відповідної нозології, осіб з обмеженнями повсякденного

функціонування ставить за мету сприяння інклюзії та інтеграції до повноцінного життя суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, розвиток можливостей до ведення самостійного способу життя, залученості до місцевої спільноти .

З цією метою забезпечуються належні та сприятливі умови для зміцнення громадського здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності, розв'язання спеціалізованих завдань та практичних проблем з комплексністю та невизначеністю умов, обґрунтовуються вибір та реалізація відповідних заходів для визначених категорій населення.

3. Спортивні заходи проводяться серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування.

Допуск до участі у спортивних заходах учасників визначених категорій населення відбувається за умови допуску лікаря до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням обмежень до виконання фізичних вправ та наявності страхового полісу, дійсного на термін проведення заходу (умови договору страхування мають передбачати участь у спортивних заходах).

Допуск до спортивних заходів відбувається без урахування спортивних розрядів.

4. Федерація бере участь у створенні безперешкодного доступу учасників спортивних заходів до місць їх проведення, використання спортивних споруд, обладнання та інвентарю, що сприятиме фізкультурно-спортивній реабілітації осіб різного віку та статі.

5. Федерація, створюючи та забезпечуючи умови для адаптації ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, співпрацює з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, іншими громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

6. За результатами участі в спортивних заходах серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями функціонування спортивні розряди та звання не присвоюються.

Директор департаменту
спорту вищих досягнень

Оксана АНАСТАСЬЄВА

ПОГОДЖЕНО

Президент Федерації армрестлінгу України



_____ 2026 р.

Артем ПИСЬМАК

ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКАна участь у _____ з армрестлінгу
(назва спортивних 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
1.							
2.							
3.							

Перелічені в списку особи пройшли належне тренування і до спортивних 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 сторінокПопередні заявки надсилаються виключно
електронною поштою на відповідну адресу

ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у _____ з армрестлінгу
(назва спортивних 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 спортивних змагань підготовлені.

Керівник регіонального управління з питань
фізичної культури і спорту

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Представник команди

(підпис)

(прізвище, ініціали)

До спортивних змагань допущено _____ осіб
(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
спортивних 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 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:

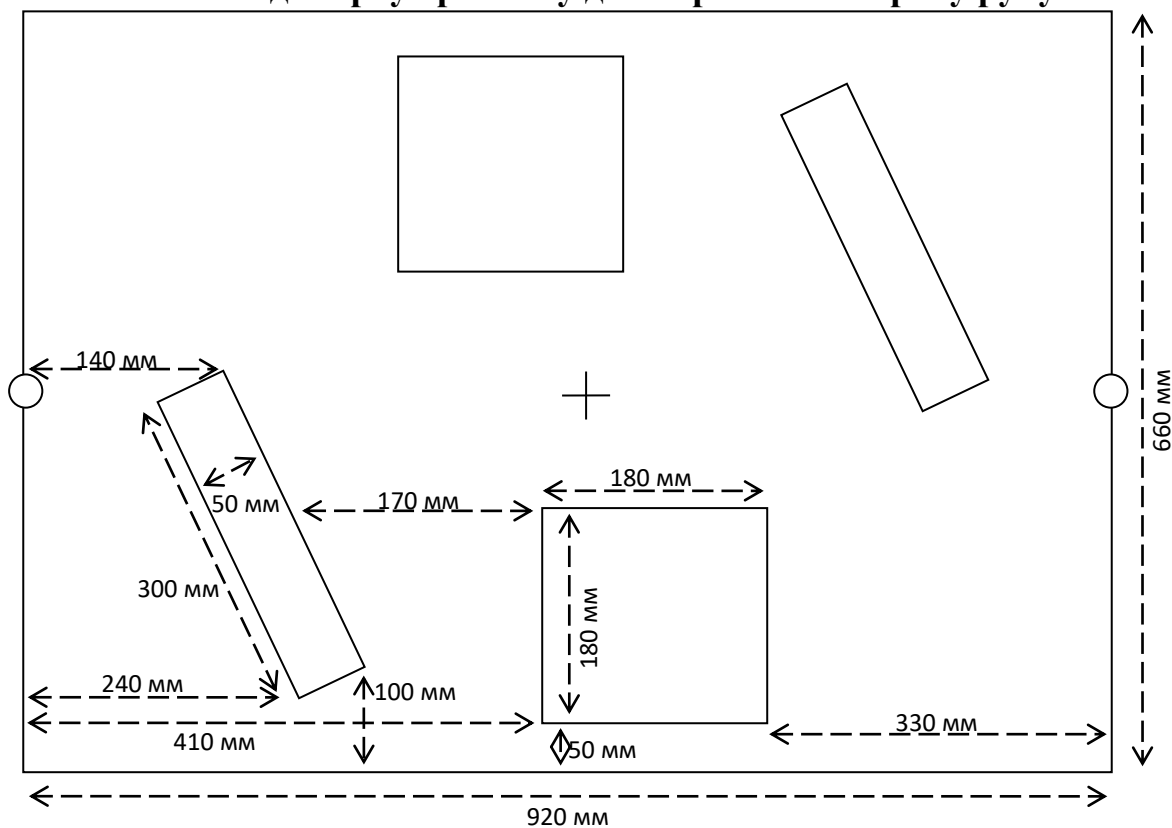
	Найменування посадової особи	Розрахунок суддів по кількості учасників змагань				
		до 50	до 100	до 150	до 200	Більше 200
	Судді:					
1	Головний суддя	1	1	1	1	1
2	Заступник головного судді	1	1	1	1	1
3	Головний секретар	1	1	1	1	1
4	Технічні секретарі	1	2	2	3	3
5	Рефері	3	4	6	7	8
6	Боковий суддя за столом	3	4	6	7	8
	Обслуговуючий персонал:					
7	Лікар	1	1	1	1	1
8	Комендант	1	1	1	1	1
9	Робочі, прибиральниці	1	2	2	4	4
	Працівники технічних служб					
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
	Всього:	16	21	25	30	32

Суддівська термінологія

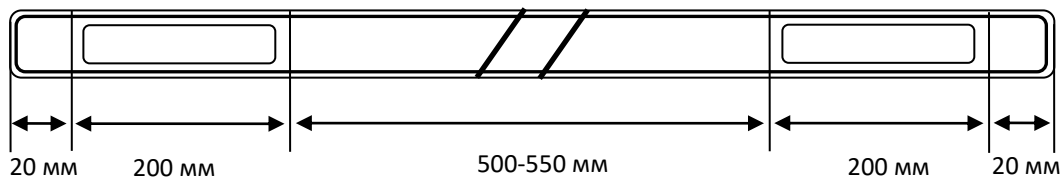
Команди рефері:

№	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"

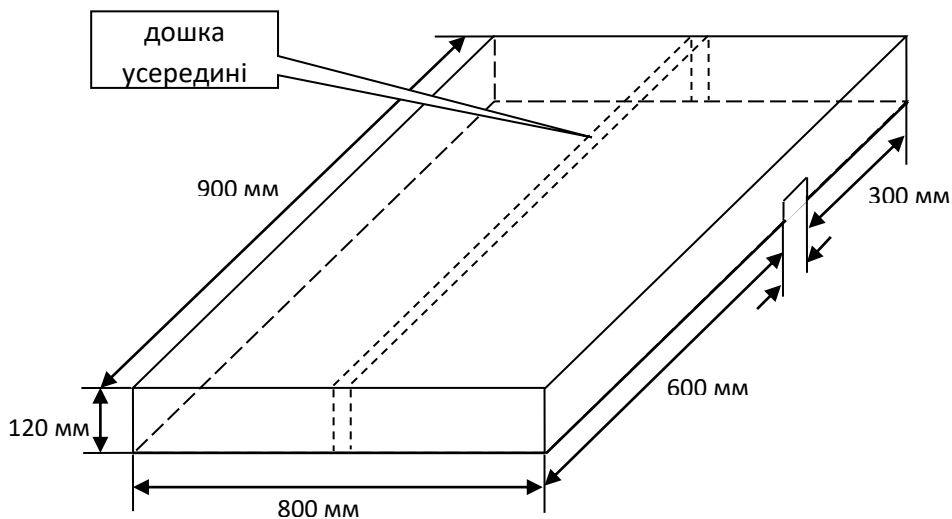
1. Вид зверху армстолу для боротьби на праву руку



2. Ремінь для зв'язування рук спортсменів



3. Платформа для ніг



4. Розміри армстола

