

Армспорт.  
Специализированные тренировочные  
программы



Ульяновск 2005

Федеральное агентство по образованию  
Ульяновский государственный технический университет

# Армспорт. Специализированные тренировочные программы

Составители :

Е. Н. Кондрашкин  
И. Д. Ларин

Ульяновск 2005

Учебное издание  
Армспорт  
Специализированные тренировочные программы  
Составители: КОНДРАШКИН Евгений Николаевич  
ЛАРИН Николай Дмитриевич  
Редактор Н.А. Евдокимова

Подписано в печать 30.04.2005. Формат 60х84/16.  
Бумага офсетная. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,79  
Уч.-изд.л. 2,00. Тираж 50 экз. Заказ  
Ульяновский государственный технический университет  
432027, г. Ульяновск, ул. Сев. Венец, д. 32  
Типография УлГТУ, 432027, г. Ульяновск, ул. Сев. Венец, д. 32

**УДК 796(076)**  
**ББК 75.6.я7**  
**А 83**

Рецензент заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР А. Н. Фомин

Одобрено секцией методических пособий научно-методического совета университета

**Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.:**  
А 83 Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2005. – 46 с.

Дано общее представление о методах и системах тренировки армрестлеров. Армрестлинг, как вид спорта, включен в учебную программу специализации «Атлетическая гимнастика». Данные методические указания могут лечь в основу использования комплексов упражнений на учебных занятиях студентов специализации «Атлетическая гимнастика», а также для сборной команды университета по армспорту.

Указания подготовлены на кафедре «Физическое воспитание».

**УДК 796(076)**  
**ББК 75.6.я7**

©Оформление. УлГТУ, 2005  
©Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин, составление 2005

## Оглавление

Введение .....	4
Специальные упражнения для армрестлинга .....	6
Начальная система тренировки.....	16
Базовая система тренировки .....	21
Статическая система тренировки .....	29
Система непосредственной подготовки к соревнованиям.....	34
Тактика и техника борьбы .....	40
Участие в соревнованиях. Правила соревнования.....	43
Библиографический список. ....	46

## **Введение**

Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В последние десятилетия это направление в спорте развивается особенно бурно, широкое распространение получили такие относительно новые виды, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенчпресс, армрестлинг. И основная проблема, с которой столкнулись спортсмены и тренеры, это практически полное отсутствие мало-мальски грамотных систем тренировочного процесса в этих видах спорта. Причина ясна и достаточно объективна – их относительная новизна и недостаток теоретической базы. И почти единственный способ создания методики тренировки – это механическое заимствование из других видов, большей частью – из тяжелой атлетики.

Советская школа тяжелой атлетики в 60-90-е гг. была, несомненно, ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений. Все это анализировалось, обобщалось и систематизировалось. Можно сказать, что в тяжелой атлетике был разработан и широко использовался научный системный подход. Под системным подходом здесь и далее мы будем подразумевать определенные действия для достижения запрограммированного результата. Существовало целое научное направление. Были защищены сотни диссертаций, написаны тысячи научных статей и монографий. Результаты немедленно внедрялись в реальный тренировочный процесс. Руководителями сборных команд являлись крупнейшие ученые: Воробьев А. Н., Медведев А. С., Прилепин А. С. и др.

В методиках подготовки в других атлетических видах спорта в данный момент в нашей стране царит полный хаос. Механический перенос из тяжелой

атлетики не дает желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, совершенно разные, соответственно разные и промежуточные задачи, и способы их выполнения. Большинство параметров – и нормы тренировочных нагрузок, и схемы построения тренировок, и этапы становления спортивного мастерства, и способ проявления максимальной силы – у штангистов и представителей атлетических видов в принципе не могут быть одинаковыми.

Кроме того, каждый тренер использует «свою» систему, но использует ее в «закрытом» режиме. Общение между тренерами и отдельными школами практически сведено к нулю, открыто пропагандируются только западные методики, которые по сути своей являются не чем иным, как просто рекламоносителями для отдельных чемпионов и производителей пищевых добавок.

Как уже отмечалось выше, атлетические виды спорта многообразны, и каждый из них обладает своими особенностями, поэтому для каждого вида были разработаны специальные системы, учитывающие его специфические закономерности.

Армрестлинг можно отнести к силовым видам с определенной долей условности, так как по сути проявляемых качеств это скорее спорт скоростно-силовой, в котором огромную роль играет тактико-техническая подготовленность спортсменов. По последнему показателю армрестлинг приближается к борьбе. Поэтому присоединение армрестлинга к силовым объясняется не только научной классификацией видов спорта, а тем, что традиционное представление о силе напрямую связано с борьбой на руках.

Армрестлинг, в нынешнем его состоянии, далеко не та молодежная забава, которой издавна увлекались люди, чувствующие избыток сил. Армрестлинг – это полноценный и увлекательный вид спорта с хорошо разработанной системой тренировки и проведения соревнований.

## Специальные упражнения для армрестлинга

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

*Предварительные замечания.* Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Для обозначения технических действий в армрестлинге напомним общепринятую терминологию движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют *сгибанием*; вниз – *разгибанием*; вправо, в сторону большого пальца – *отведением*; влево – *приведением*. Поворот ладонью вниз – *пронация*, а ладонью вверх – *супинация*.



### *1. Сгибание руки с отягощением на ремне.*

#### **Мышцы**

Плече-лучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого пальца.

#### **Техника**

Исходное положение: стоя, отягощение на ремне,



перекинута через пальцы. Начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен быть более  $120^\circ$ . Отягощение подбирается таким образом, чтобы на всей амплитуде движения кисть была фиксирована (не проваливалась), также должна быть фиксирована начальная точка движения.

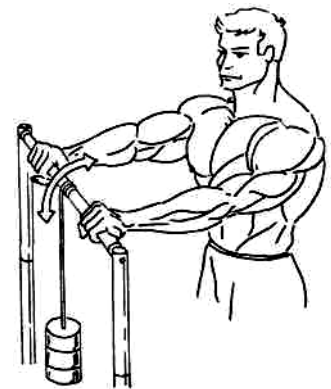
## *2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.*

### **Мышцы**

Сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, отводящая и сгибающая большой палец.

### **Техника**

Возможно вращение рукояти тренажера как к себе, так и от себя, что распределяет нагрузку между сгибателями и разгибателями запястья и пальцев.



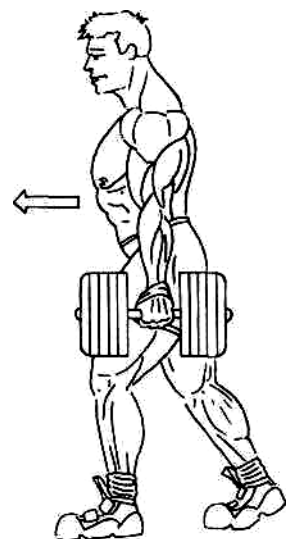
## *3. Ходьба с отягощением в руках.*

### **Мышцы**

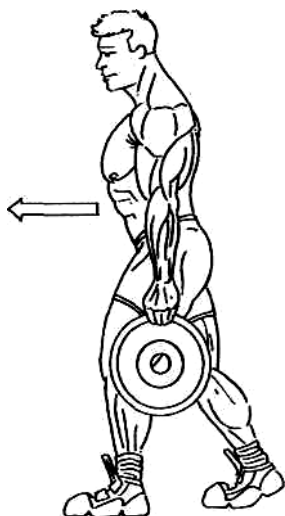
Сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, трапециевидные.

### **Техника**

Исходное положение: отягощение в опущенных руках. Максимальное отягощение требует применения «лямок» для кистей, что способствует увеличению нагрузки на трапециевидные мышцы. Туловище прямое в течение всего движения. Величина отягощения и продолжительность ходьбы создают необходимую нагрузку для мышц предплечья.



## Варианты



*Отягощение удерживается пальцами.*

Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.

### *4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.*

#### **Мышцы**

Трицепсы, бицепсы, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, грудные, мышцы предплечья.

#### **Техника**

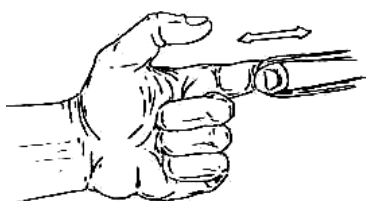
Опустив штангу до груди, выжать ее с максимальным ускорением до неполного выпрямления рук с разжиманием кистей. Высота отрыва штанги от ладоней зависит от полученного ускорения.

*При выполнении упражнения обязательна страховка!*

#### **Варианты**

Возможен полный отрыв штанги от ладоней.

Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.



### *5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.*

#### **Мышцы**

Сгибатели пальцев.

## Техника

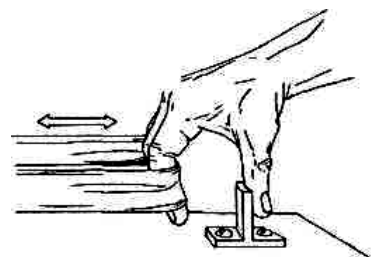
Ремень блочного тренажера захватывается первой фалангой пальца. Палец сгибается и медленно возвращается в исходное положение.

Для увеличения эффективности упражнения необходимо в конечной точке сгибания делать паузу около 2 секунд.

## Варианты

*Сгибание пальцев на тренажере.*

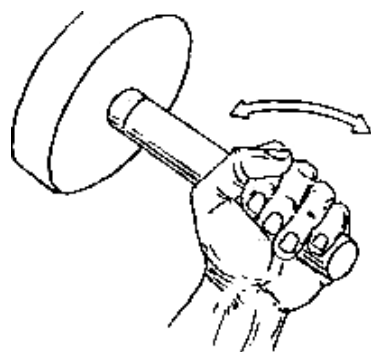
В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.



6. *Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.*

## Мышцы

Лучевая, сгибатели и разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большого пальца, плече-лучевая.



## Техника

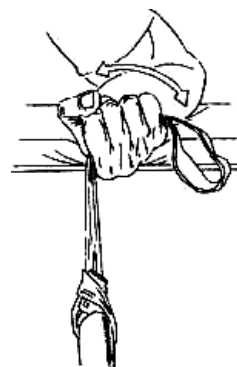
Исходное положение: предплечье зафиксировано, односторонняя гантель в руке.

Амплитуда движения – максимальная. Недопустимо вращение кисти.

7. *Пронация кисти с отягощением на ремне.*

## Мышцы

Круглый пронатор, плече-лучевая, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, двуглавая мышца плеча.



## Техника

Отягощение на ремне создает постоянное напряжение на всей амплитуде движения, что наиболее приближает это упражнение к соревновательным условиям.

### 8. Супинация кисти с односторонней гантелью.

#### Мышцы

Сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели и разгибатели пальцев, отводящие большой палец.

#### Техника

Исходное положение: односторонняя гантель в руке, в вертикальном положении, предплечье опирается о бедро.



Темп выполнения медленный, с остановкой в конечной точке движения.

#### Варианты

##### *Вращение кисти с односторонней гантелью.*

Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию.

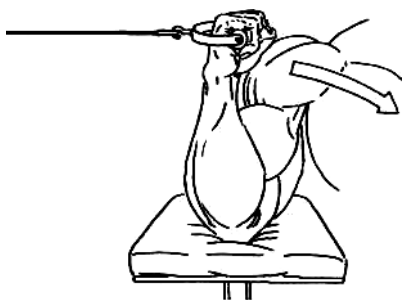
Упражнение применяется в основном в подготовительный период.



### 9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.

#### Мышцы

Сгибатели и разгибатели пальцев и запястья, бицепс, плече-лучевая, трицепс, дельтовидные, грудные, мышцы живота, широчайшие мышцы спины.



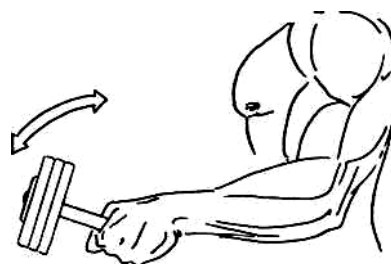
## Техника

Исходное положение: соревновательный старт. Направление взрывного усилия зависит от тренировочной задачи.

### *10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.*

#### Мышцы

Лучевые сгибатели; разгибатели запястья; отводящие большой палец; сгибатели пальцев; супинатор предплечья.



#### Техника

Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью, отягощением вверх, предплечье горизонтально, ладонью внутрь.

Движение отягощения по вертикали на себя с максимальной амплитудой и короткой паузой в конечной точке.

#### Варианты

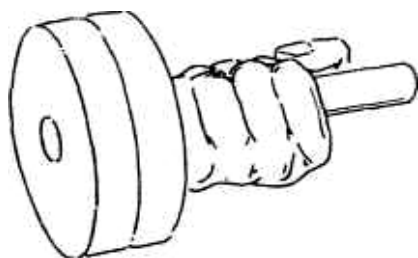
*Повороты кисти с односторонней гантелью.*

#### Мышцы

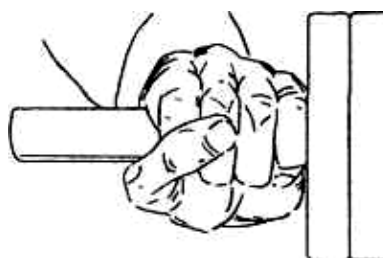
Пронаторы предплечья, плече-лучевая мышца.

#### Техника

Исходное положение: гантель в руке ладонью вверх, отягощение гантели внизу со стороны мизинца. Вращение кисти осуществляется с максимальной амплитудой и фиксацией в конечной точке движения, не меняя положения руки.



Исходное положение

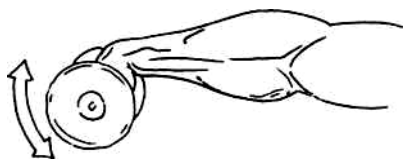


Конечное положение

### *11. Разгибание кисти с гантелью.*

#### **Мышцы**

Лучевые разгибатели запястья, сгибатели пальцев.



#### **Техника**

Исходное положение: гантель в руке, ладонью вверх. Плавно опускаем гантель, разгибаем кисть и также возвращаем в исходное положение.

### *12. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье вертикально.*

#### **Мышцы**

Лучевые сгибатели пальцев; отводящие большой палец; супинатор предплечья.



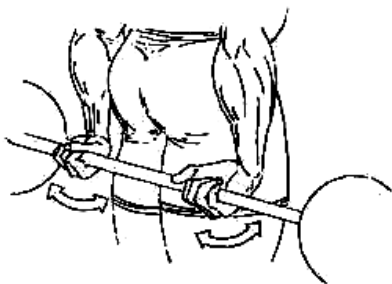
#### **Техника**

Исходное положение: рука в стартовом положении с односторонней гантелью отягощением вверх. Упражнение выполняем в медленном темпе с фиксацией в конечной точке движения.

### *13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.*

#### **Мышцы**

Все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.



#### **Техника**

Исходное положение: стоя, штанга в опущенных руках за спиной, верхним хватом. Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в верхнем положении.

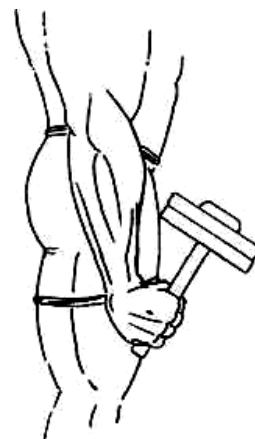
#### *14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.*

##### **Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец; сгибатели пальцев; супинатор предплечья.

##### **Техника**

Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью опущена вдоль туловища, ладонью внутрь. Удерживая руку прямой, поднимаем кистью отягощение вверх с короткой паузой в конечной точке движения.



#### *15. Сгибание руки с односторонней гантелью.*

##### **Мышцы**

Двуглавая плеча, разгибатели пальцев.

##### **Техника**

Исходное положение: стоя, с односторонней гантелью ладонью внутрь, локоть фиксирован. Сгибаем руку в локтевом суставе в медленном темпе.



*16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.*

##### **Мышцы**

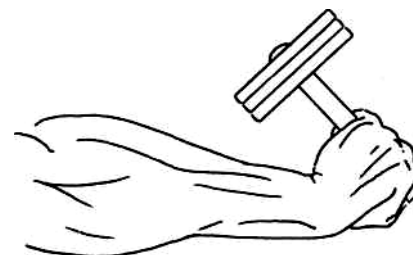
Лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец.

##### **Техника**

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении, ладонь вертикально.

Взять одностороннюю гантель за ручку. Медленно

опустить гантель и так же отвести ее в исходное положение. Амплитуда



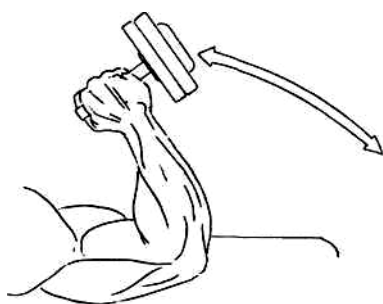
движения максимальная, насколько позволяет гибкость кисти, исключая инерцию.

### *17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.*

#### **Мышцы**

Двуглавая плеча, лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец.

#### **Техника**



Исходное положение: в руке односторонняя гантель. Опираясь локтем или всем плечом о плоскую поверхность, сгибаем руку в локтевом суставе с одновременным отведением кисти. В конечной точке движения короткая пауза с максимальной концентрацией внимания на кистевом движении.

### *18. Пронация кисти с односторонней гантелью*

#### **Мышцы**

Пронаторы предплечья, плечевая мышца.

#### **Техника**



Исходное положение: рука с односторонней гантелью на подставке, в стартовом положении. Вращательное движение кисти происходит в медленном темпе с короткой паузой в конце амплитуды движения.

### *19. Приведение кисти с односторонней гантелью.*

#### **Мышцы**

Лучевые разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большой палец.



### **Техника**

Исходное положение: рука с односторонней гантелью в стартовом положении, предплечье вертикально. Движение отягощения происходит по вертикали, исключая инерцию. Акцент нагрузки приходится на кисть руки.



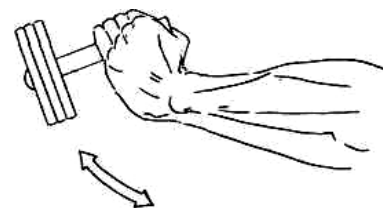
*20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.*

### **Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

### **Техника**

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении ладонью вниз. Движение отягощения происходит по горизонтали.



## **Начальная система тренировки**

*Предварительные замечания.* Сразу подчеркнем особую важность начальной системы тренировки даже для подготовленных в других видах спорта атлетов. Дело в том, что в армрестлинге нельзя сразу приступать к основным тренировочным занятиям и особенно – к непосредственному единоборству, так как без надлежащей готовности связочно-суставного аппарата верхнего плечевого пояса к специфической нагрузке не исключается возможность получения травмы, которая может поставить под сомнение дальнейшие занятия армрестлингом.

Продолжительность начальной системы тренировки составляет два цикла по 12 недель. Второй цикл, в принципе, повторяет первый за исключением увеличения тренировочных весов в зависимости от индивидуальных темпов роста.

Подробно остановимся на первом 12-недельном цикле, включающем три основных этапа:

- недели 1-6 – работа с большим количеством повторений (до 50) и небольшими отягощениями;
- недели 7-8 – все упражнения выполняются с максимальной скоростью (10-15 повторений);
- недели 9-12 – все упражнения выполняются с максимальным отягощением при 8 повторениях.

### *Недели 1-6*

Неделя 1 – количество подходов 1-3, повторений – 50 и до макс.

Неделя 2 – количество подходов 2-3, повторений – 30-40 и до макс.

Неделя 3 – количество подходов 3-4, повторений – 35 и до макс.

Неделя 4 – количество подходов 4-5, повторений – 30-35 и до макс.

Неделя 5 – количество подходов 6-8, повторений – 25-30.

Неделя 6 – количество подходов 7-9, повторений – 15-20.

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху.
3. Сидя жим гантелей.
4. Сидя сгибание рук в запястьях со штангой.
5. Пронация кисти, отягощение на ремне.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
7. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

### *Тренировка 2*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Сгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху.
4. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
5. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
6. Лежа подъем туловища.

### *Тренировка 3*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Отжимания на брусьях с отягощением.
4. Стоя сгибание рук со штангой.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Вращение кисти с односторонней гантелью.
7. Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6 секунд).
8. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Недели 7-8*

Неделя 7 – количество подходов 5-6, повторений – 10-15.

Неделя 8 – количество подходов 6-8, повторений – 10-12.

### *Тренировка I*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Стоя сгибание рук с W-образным грифом.
3. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.
4. Сидя на наклонной скамье жим штанги.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
7. В висе подъем ног.

### *Тренировка 2*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Подтягивания на перекладине.
3. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
4. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.
5. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 3*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Приседания со штангой на плечах.
4. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Из положения стоя падение на руки с отталкиванием.

### *Недели 9-12*

Неделя 9 – количество подходов 6-8, повторений – 10-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Неделя 10 – количество подходов 6-8, повторений – 10-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80%.

Неделя 11 – количество подходов 6, повторений – 10-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.

Неделя 12 – количество подходов 5-6, повторений – 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 85-90%.

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 2*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Подтягивания на перекладине с отягощением.
3. Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху.
4. Стоя подъем гантелей вперед.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
7. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.

2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Статическое напряжение руки в стартовом положении.
4. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере (задержка 6-10 секунд).
7. В висе подъем ног с поворотом.

#### *Тренировка 4*

1. Приседания со штангой на плечах
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища.

## Базовая система тренировки

*Предварительные замечания.* Система рассчитана на подготовленных спортсменов. Продолжительность 16 недель. Принципиально важным вопросом для методики тренировки является соотношение общефизической подготовки, специальной подготовки и непосредственно борьбы за столом. Точные цифры соотношения нагрузки до сих пор не установлены, так как они зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. Но ориентировочно это соотношение выглядит так: общефизическая подготовка –  $50\% \pm 10\%$ , специальная подготовка и непосредственно борьба –  $50\% \pm 10\%$ .

### *Недели 1-6*

Неделя 1 – количество подходов 6-7, повторений – 15-20 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 50-60%.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений – 12-15 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 55-65%.

Неделя 3 – количество подходов 5-7, повторений – 10-12 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-70%.

Неделя 4 – количество подходов 5-6, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-75%.

Неделя 5 – количество подходов 4-6, повторений – 8-12 и до макс, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Неделя 6 – количество подходов 5-7, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.

### *Тренировка 1*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Стоя подъем гантелей вперед.

4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Сидя тяга вертикального блока к груди.
3. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
4. Борьба за столом. Отработка техники старта.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
6. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.
7. Приседания со штангой на плечах.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания в стойке на руках.
2. Подтягивания на перекладине, ладони к себе.
3. Статическое напряжение на старте 6–10 секунд.
4. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.
7. Пронация кисти с отягощением на ремне.

### *Тренировка 4*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим-разводка гантелей.
3. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями.
4. Сидя жим гантелей.
5. Борьба за столом. Кистевая работа: сгибание.
6. Сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху.



7. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
8. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 5*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 6*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук с W-образным грифом, хват сверху.
3. Сидя пронация кисти с отягощением на ремне.
4. Подтягивания на перекладине хватом к себе.
5. Борьба за столом. Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом.
6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.

### *Недели 7–12*

Неделя 7 – количество подходов 5-6, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 60-70%.

Неделя 8 – количество подходов 5-6, повторений – 8-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65-75%.

Неделя 9 – количество подходов 4-5, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 75-80%.

Неделя 10 – количество подходов 4-6, повторений – 6-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Неделя 11 – количество подходов 4-5, повторений – 8-6, интенсивность в

упражнениях с отягощениями 75-85%.

Неделя 12 – количество подходов 4-6, повторений – 6-7, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.

Для удобства восприятия борьбу за столом выделим в отдельную таблицу:

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
7	Кистевая работа: сгибание	—	Кистевая работа: пронация	—	—	Подключе- ние ног и туловища
8	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	Кистевая работа: сгибание	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	Кистевая работа: пронация	Кистевая работа: сгибание	Подключе- ние ног и туловища
9	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: приведение	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	Кистевая работа: пронация	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	Подключе- ние ног и туловища
10	Кистевая работа: сгибание	—	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	—	Подключе- ние ног и туловища	—
11	Кистевая работа: приведение и пронация	—	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	Кистевая работа: пронация	—	Подключе- ние ног и туловища
12	Кистевая работа: сгибание	—	Кистевая работа: пронация	—	Сгибание руки: угол между пред- плечьем и плечом	Подключе- ние ног и туловища

### *Тренировка 1*

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим-разводка гантелей.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя жим штанги из-за головы.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

6. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с. и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Подтягивания на перекладине.
3. Стоя со штангой в руках наклоны туловища.
4. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
5. Статическое напряжение на старте 6–10 секунд.
6. Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
7. В висе подъем ног.

### *Тренировка 3*

1. Сидя на наклонной скамье жим штанги.
2. Подтягивания на перекладине хватом к себе.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Из положения стоя падение на руки с отталкиванием.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким хватом.
3. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.
4. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Статическое напряжение на старте 6–10 секунд.
7. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 с. и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Вращение кисти с односторонней гантелью.
5. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
6. В висе подъем ног.

### *Тренировка 6*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Недели 13-16*

Неделя 13 – количество подходов 6-8, повторений – 6-8, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-85%.

Неделя 14 – количество подходов 5-7, повторений – 5-3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90%.

Неделя 15 – количество подходов 4-6, повторений – 6-3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-95%.

Неделя 16 – количество подходов 4-6, повторений – 4-2, интенсивность в упражнениях с отягощениями 90-100%.

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5
13	Техника старта	Подключение ног и туловища	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: пронация	Подключение ног и туловища
14	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: пронация	Подключение ног и туловища
15	Кистевая работа: сгибание	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Сгибание руки: угол между предплечьем и плечом	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Подключение ног и туловища
16	Сочетание: угол между предплечьем и плечом + кистевая работа: приведение	Кистевая работа: сгибание	Кистевая работа: пронация	—	Подключение ног и туловища

### *Тренировка 1*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
2. Стоя разведение рук с гантелями.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.
5. Лежа подъем туловища с отягощением.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Тяга штанги.
3. Борьба с партнером.
4. Приседания со штангой на плечах.
5. Отведение кисти с односторонней гантелью.

6. Лежа подъем туловища с поворотом.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания в стойке на руках.
2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя жим штанги из-за головы.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Борьба с партнером.
4. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.
7. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.

### *Тренировка 5*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание рук со штангой.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Сгибание руки с отягощением на ремне.
5. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

## Статическая система тренировки

*Предварительные замечания.* Статическая тренировка является обязательной для эффективных занятий по армрестлингу, и в общем объеме нагрузки должна занимать около 20 %. Под статической системой тренировки мы будем понимать такую систему, в которой на основе базовой системы тренировок акцент делается на статические упражнения.

Продолжительность системы 6 недель. Статическая система тренировки используется в случаях, когда необходимо:

- развить взрывную силу;
- проработать слабые углы;
- изменить характер работы;
- реабилитировать связочно-мышечный аппарат после травм и микротравм.

### *Неделя 1*

#### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/3.
2. Проигрышное положение (6–10 сек) 1/3.

#### *Тренировка 2*

1. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 сек) 1/3.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой беек 1/3.

#### *Тренировка 3*

1. Стартовое напряжение 100 % (6 сек) 1/5-6.

### *Неделя 2*

#### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/3.

2. Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
3. Проигрышное положение (6–10 сек) 2/4.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой беек 1/4.

#### *Тренировка 2*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью 3/8.

#### *Тренировка 3*

1. Проигрышное положение, напряжение 40-60 % (60-90 сек) 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/4.

#### *Тренировка 4*

1. Стартовое напряжение (6-10 сек) 2/2.
2. Выигрышное положение (6-10 сек) 2/2.
3. Проигрышное положение (6-10 сек) 2/2.

#### *Тренировка 5*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.

### *Неделя 3*

#### *Тренировка 1*

1. Старт с партнером, напряжение 100% 1/6.



### *Тренировка 2*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 2/4.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 сек) 1/3.

### *Тренировка 3*

1. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек завершением движения с максимальной скоростью 3/6.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги (задержка в нижней точке 5 сек) 1/6.

### *Тренировка 4*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 2/2.
2. Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
3. Проигрышное положение (6–10 сек) 2/2.

## *Неделя 4*

### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/6.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой беек 1/4.

### *Тренировка 2*

1. Суперсет:
  - 1) Стартовое напряжение (6–10 сек) 2/2.
  - 2) Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
  - 3) Проигрышное положение (6–10 сек) 2/2.

### *Тренировка 3*

1. Стартовое напряжение (6–10 сек) 1/6.
2. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и

завершением движения с максимальной скоростью 3/6.

#### *Тренировка 4*

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги, задержка в нижней точке 5 секунд 1/6.

#### *Тренировка 5*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.

### *Неделя 5*

#### *Тренировка 1*

1. Стартовое напряжение (6-10 сек) 2/3.
2. Выигрышное положение (6-10 сек) 2/3.

#### *Тренировка 2*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.

#### *Тренировка 3*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги, задержка в нижней точке 6 секунд 1/6.

#### *Тренировка 4*

1. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 секунд и завершением движения с максимальной скоростью 3/6.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (6–10 сек) 1/3.

## *Неделя 6*

### *Тренировка 1*

1. Старт с партнером, напряжение 100% (6 сек) 1/6.

### *Тренировка 2*

1. Суперсет:
  - 1) Выигрышное положение (6–10 сек) 2/2.
  - 2) Проигрышное положение (6–10 сек) 2/2.

### *Тренировка 3*

1. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой 6 секунд 1/5-6.
2. Удержание руки с отягощением на ремне (50–60 сек) 1/5.

### *Тренировка 4*

1. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях с задержкой в верхней точке 6 секунд 1/4-5.

### *Тренировка 5*

1. Удержание руки с отягощением на ремне (50–60 сек) 1/5.
2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере с задержкой беек 1/5-6.

## Система непосредственной подготовки к соревнованиям

*Предварительные замечания.* Система является естественным завершением базовой системы подготовки и рассчитана на то, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям в лучшей спортивной форме. Продолжительность 8 недель. Соотношение общефизической подготовки, специальной подготовки и непосредственно борьбы за столом ориентировочно выглядит так: общефизическая подготовка – 20%  $\pm$  10%, специальная подготовка и непосредственно борьба – 80%  $\pm$  10%.

### *Недели 1-4*

Неделя 1 – количество подходов 6-8, повторений – 10-12, интенсивность в упражнениях с отягощениями 35, 40, 45, 50, 60, 65, 60, 50%.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 40, 50, 60, 70, 65, 60, 50%.

Неделя 3 – количество подходов 5-6, повторений – 3-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 75, 65%.

Неделя 4 – количество подходов 5-7, повторений – 3-5, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 85, 80%.

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
1	Индивиду- альная техника: коронный прием	Кистевая работа: сгибание	Индивиду- альная техника: коронный прием	Сочетание: кистевая работа: сгибание + пронация	Подключе- ние ног и туловища	Борьба 100%
2	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%	Индивиду- альная техника: коронный прием		Индивиду- альная техника: коронный прием	

Окончание табл.

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
3	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%	Индивиду- альная техника: коронный прием	Сочетание: кистевая работа: сгибание + пронация	Борьба 100%	Сочетание: угол между предплечье м и плечом + кистевая работа: пронация
4	Индивиду- альная техника: коронный прием		Индивиду- альная техника: коронный прием		Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя жим штанги из-за головы.
5. Борьба за столом.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек
7. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Тяга штанги к подбородку.
2. Стоя со штангой в руках наклоны туловища.
3. Борьба за столом.
4. Отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания с ускорением в стойке на руках.

2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя жим гантелей.
4. Статическое напряжение в стартовом положении.
5. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
6. В висе подъем ног с поворотом.

#### *Тренировка 4*

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

#### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Борьба за столом.
4. Лежа на горизонтальной скамье французский жим штанги.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

#### *Тренировка 6*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

#### *Недели 5-8*

Неделя 5 – количество подходов 6-8, повторений – 4-6, интенсивность в

упражнениях с отягощениями 70-85%.

Неделя 6 – количество подходов 6-8, повторений – 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90%.

Неделя 7 – количество подходов 6-8, повторений – 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-100%.

Неделя 8 – количество подходов 4-5, повторений – 3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
5	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%
6	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—
7	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—
8	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	—	—

### *Тренировка 1*

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги, задержка 4–6 сек
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек
4. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Тяга штанги к подбородку.
3. Борьба за столом.
4. Суперсет:
  - 1) Сидя пронация кисти с отягощением на ремне.
  - 2) Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях хватом сверху.

### *Тренировка 3*

1. Подъем туловища с поочередным жимом гантелей.
2. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Борьба за столом.
4. Стоя сгибание рук со штангой хватом сверху.
5. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Борьба за столом.
3. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

### *Тренировка 6*

1. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.



2. Борьба за столом.
3. Лежа подъем туловища с поворотом.

## **Тактика и техника борьбы**

Тактика борьбы в армрестлинге в основном является искусством применения техники в конкретных условиях, а также противопоставления своих физических и морально-волевых качеств качествам и намерениям противника.

Перед поединком армрестлер должен решить главный вопрос: приспособливаться к действиям соперника или активно действовать самому. Здесь важную роль играет наличие информации о сопернике и, исходя из этой информации, трезвая оценка собственных возможностей, соотнесение их с возможностями соперника и принятие верного решения о выборе манеры борьбы.

Армрестлеры, обладающие хорошими скоростно-силовыми качествами, наиболее часто (примерно в 90% случаев) выбирают атаковую стратегию. Приведем некоторые возможные варианты манеры борьбы:

- движение кисти к себе;
- прямой толчок кисти соперника (без супинации);
- супинация руки и согнутой кистью притягивание руки соперника;
- супинация кисти и прямой толчок руки соперника.

Армрестлеры, у которых лучше развиты силовые качества, как правило, используют контратакующую стратегию борьбы.

Приведем некоторые возможные варианты такой манеры борьбы:

- действие «прогнутой» кистью. В этом случае на старте атлет не участвует кистью в борьбе, а движением руки вперед с отведенной кистью стремится преодолеть сопротивление соперника. Иногда такая ситуация может возникнуть и у атакующего, когда он проигрывает старт;
- заведомый проигрыш старта, затем остановка движения противника и доведение до победы. Такой вариант возможен при значительном превосходстве в силе, что на соревнованиях высокого уровня случается

крайне редко.

Из описанных вариантов борьбы ясна основная тактическая задача армрестлера – «изолировать» руку и кисть соперника от туловища.

Как видно из краткого описания возможных вариантов, борьбу в армрестлинге можно условно разделить на следующие фазы:

- стартовая позиция;
- достижение преимущества,
- реализация преимущества.

**I.** Стартовая позиция подробно описана в правилах соревнований. В зависимости от скорости реакции спортсменов борьба складывается из наступательных и оборонительных действий. Выигравший старт наступает, проигравший обороняется, и его задача - при первом удобном случае перейти к нападению, так как только нападение может привести к победе. Однако преимущество спортсмена, выигравшего старт, очевидно, поэтому одним из главных показателей при отборе в секцию армрестлинга является скорость двигательной реакции. Методика тренировки во многом ориентирована на развитие взрывной силы. Иногда поединок длится доли секунды, и проигравший даже не успевает понять, что случилось.

**II.** Достижение преимущества осуществляется двумя основными приемами: тягой или толчком руки соперника.

Основная идея техники толчка сводится к тому, чтобы уменьшить угол между плоскостью стола и предплечьем соперника. Этот результат достигается следующими способами:

- прямым движением предплечья с прямой кистью;
- прямым движением предплечья с супинацией кисти;
- прямым движением предплечья с выгнутой кистью.

Третий способ используется в тех случаях, когда был проигран старт либо

из тактических соображений кисть «отдается» сопернику.

Основная идея техники тяги сводится к тому, чтобы увеличить угол между плечом и предплечьем соперника и таким образом уменьшить силу его сопротивления. Этот результат достигается следующими способами:

- прямым движением, сгибая кисть;
- приведением кисти;
- супинацией кисти;
- супинацией со сгибанием кисти (атака «крюком»).

**III.** Реализация преимущества, на первый взгляд, не вызывает особых проблем, однако практика показывает, что, выиграв старт и не обладая дожимом, спортсмен может в итоге проиграть.

Достижение преимущества пронацией: из стартовой позиции атакующий начинает вращать свою кисть в сторону большого пальца, одновременно сгибая руку в запястье и подтягивая ее к своему противоположному плечу.

Достижение преимущества сгибанием руки в запястье: атакующий спортсмен из стартовой позиции сгибает свою кисть резким движением в запястье, оттягивая ее немного наружу. Достижение требует большой силы.

## **Участие в соревнованиях**

### **Правила соревнований**

Соревнования в армспорте проводятся по системе с выбыванием после двух поражений и по олимпийской системе (выбывание после первого поражения).

В обеих системах участники во время взвешивания проходят жеребьевку. В первом туре они располагаются по парам в порядке возрастания номеров по жребию.

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки снимаются или поворачиваются козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается.

Участники соревнований не могут требовать отстранения рефери от судейства. Представитель (капитан) команды может обратиться к главному судье с просьбой о замене рефери, но решение остается за главным судьей. Рефери может исключить свою кандидатуру, если чувствует, что его судейство будет необъективным.

#### *Стартовая позиция*

В стартовой позиции спортсмены захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук располагается над центром стола (в вертикальном положении). Локти устанавливаются произвольно, в любом месте предплечья, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободная рука каждого спортсмена захватывает штырь стола.

Плечи участников поединка параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию.

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 необходимо убрать от дальней стойки стола.

Для установления захвата спортсменам отводится одна минута на борьбу за него, после этого рефери устанавливает захват, и подчинение его командам обязательно. Когда рефери подает команду «Не двигаться!» («Don't move»), спортсмены обязаны ее выполнить.

### *Поединок*

Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!»).

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 и больше градусов.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

После первого разрыва захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не более трех минут.

### *Нарушения*

Нарушениями правил считаются следующие действия спортсменов:

- Невыполнение команд рефери.
- Преждевременный старт.
- Отрыв локтя от подлокотника.
- Соскальзывание локтя с подлокотника.
- Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
- Отрыв руки от штыря (с потерей контакта).
- Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение, а после второго предупреждения спортсмену засчитывается поражение.

Запрещено использование стимуляторов, наркотиков, алкогольных напитков.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

На Федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

#### *Определение победителя*

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

## Библиографический список

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск : Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
2. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 94–117.
3. Гуськов, С. И. Гармония мускулов / С. И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – С. 97–190
4. Живюра, П. В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П. В. Живюра, А. И. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.
5. Петров, В. К. Богатырские забавы / В. К. Петров. – М.: Знание, 1992. – С. 3-56.

