

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування

Комаревич О. Є., Безкоровайний Д. О., Красов В. П., Звягінцева І. М.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

# ОРГАНІЗАЦІЯ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ З АРМСПОРТУ

*Навчальний посібник*

*Рекомендовано вченою радою Національного університету водного господарства та природокористування як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

**Рівне 2018**

УДК 796.063.4(075)  
О-64

*Рекомендовано вченою радою Національного університету водного господарства та природокористування.  
(Протокол № 9 від 24 листопада 2017 р.)*

**Рецензенти:**

**Камаєв О. І.**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури;

**Галашко М. І.**, доцент, завідувач кафедри важкої атлетики та боксу Харківської державної академії фізичної культури;

**Кузнєцова О. Т.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне.

**Комаревич О. Є., Безкоровайний Д. О., Красов В. П., Звягінцева І. М.**  
**О-64** Організація суддівства змагань з армспорту : навч. посібник. – Рівне : НУВГП, 2018. – 84 с.

**ISBN 978-966-327-374-7**

Навчальний посібник складається з 5 розділів, в яких розкрито головні принципи організації, проведення та суддівства змагань з армспорту, надано характеристики суддів, висвітлені правила проведення змагань різного рівня, алгоритм підготовки суддів і присудження суддівських категорій. Містяться контрольні тестові запитання.

Посібник призначено для студентів, спортсменів, тренерів, суддів й усіх фахівців з армспорту.

**УДК 796.063.4(075)**

**ISBN 978-966-327-374-7**

© Комаревич О.Є., Безкоровайний Д.О.,  
Красов В.П., Звягінцева І.М., 2018  
© Національний університет водного  
господарства та  
природокористування, 2018



## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. Організація змагань з армспорту.....	5
1.1 Підготовка та проведення спортивних змагань.....	7
1.2 Загальні положення щодо проведення урочистого відкриття змагань.....	9
1.3 Церемонія закриття змагань та нагородження призерів.....	13
1.4 Підведення підсумків змагань.....	15
Питання контролю та самоконтролю до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. Загальна характеристика суддів з армспорту.....	16
2.1 Головні положення суддівства.....	16
2.2 Головні вимоги до суддів з армспорту.....	17
2.3 Комплектування суддівської колегії.....	20
2.4 Установчий семінар.....	22
2.5 Практична робота головної суддівської колегії.....	27
2.6 Склад суддівської колегії.....	30
2.7 Головний суддя.....	30
2.8 Заступник головного судді (старший суддя).....	32
2.9 Головний секретар.....	32
2.10 Рефері (суддя за столом).....	32
2.11 Боковий суддя.....	36
2.12 Секретар змагань.....	37
2.13 Комендант змагань.....	37
2.14 Лікар (медична сестра або брат) змагань.....	38
2.15 Апеляційна комісія.....	38
Питання контролю та самоконтролю до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. Характер і система проведення змагань з армспорту.....	40
3.1 Характер проведення змагань.....	40
3.2 Система проведення змагань.....	40
3.3 Проведення змагань за системою двоборства.....	41

3.4 Учасники змагань.....	42
3.5 Вікові групи учасників.....	43
3.6 Вагові категорії.....	44
3.7 Офіційний представник команд.....	45
3.8 Комісія з допуску до участі у змаганнях.....	45
3.9 Зважування.....	46
3.10 Жеребкування.....	47
Питання контролю та самоконтролю до розділу 3.....	47
<b>РОЗДІЛ 4. Правила боротьби.....</b>	<b>48</b>
4.1 Головні положення.....	48
4.2 Порухення правил проведення поєдинку.....	51
4.3 Розрив захвату.....	52
4.4 Дисциплінарні санкції.....	54
4.5 Команди та термінологія.....	55
4.6 Жести рефері та бокового судді.....	55
4.7 Апеляція.....	62
Питання контролю та самоконтролю до розділу 4.....	63
<b>РОЗДІЛ 5. Обладнання місць змагань, документація про змагання.....</b>	<b>64</b>
5.1 Стіл.....	64
5.2 Автоматична платформа для кріплення столу.....	66
5.3 Ваги.....	67
5.4 Додатковий інвентар для проведення змагань.....	67
5.5 Вимоги до місць проведення змагань.....	68
5.6 Регламент змагань.....	68
5.7 Звіт про змагання.....	69
Питання контролю та самоконтролю до розділу 5.....	70
Глосарій.....	71
Література.....	75
Додатки.....	78

## ВСТУП

Армспорт є видом спорту, який отримав загальнонародне визнання в Україні за свою доступність і видовищність. Зростання популярності армспорта поки випереджає процес науково-методичного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, тренерів і суддів. Навчальний посібник з організації суддівства змагань з армспорту повинний частково заповнити цей недолік.

Головну роль в організації змагань з армспорту є добре налагоджена та діюча система підготовки спортивних суддів. Зразкові програми, представлені у посібнику, містять науково обґрунтовані рекомендації зі структури та організації навчального процесу суддів з армспорту. Велике значення надається підвищенню ефективності підготовки суддів і всіх, хто приймає участь в організації змагань з армспорту.

Стрімке зростання досягнень у світовому армспорті вимагає постійного пошуку нових технологій підвищення кваліфікації спортсменів, тренерів та суддів. У посібнику представлені навчальні, навчально-тематичні плани і програми додаткової професійної освіти суддів з армспорту, розроблені відповідно до компетентнісного підходу відповідно до європейських стандартів ступеневої освіти. Навчальний посібник є результатом узагальнення багатого науково-педагогічної та методичної досвіду харківських та рівненських шкіл армспорту.

## РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ З АРМСПОРТУ

Спортивні змагання є головним елементом армспорту, як й інших видів спорту у цілому. Головні принципи спортивних змагань – гласність, порівнянність результатів, періодичність [13; 16].

Означені тенденції поліпшення розвитку армспорту в Україні є однією з найважливіших умов подальшого прогресу і, як наслідок, поліпшення спортивних результатів українських армрестлерів. Різні сторони спортивного життя армспортсменів потребують позитивних змін, що можуть дати можливість посилити інтерес до занять армспортом, а це у свою чергу буде значною мірою сприяти розвитку спортивних результатів. Особливої актуальності у цей час набувають питання організації спортивних змагань з армспорту, отже від якості проведеного спортивного заходу залежить подальша мотивація спортсменів, які займаються армспортом [2; 17]. З метою уніфікації порядку організації та проведення спортивних заходів необхідно чітко розуміти алгоритм послідовних дій, з тим, щоб у цьому процесі могло прийняти участь якомога більша кількість спортсменів, тренерів, представників спортивної громадськості, видатних спортсменів України, глядачів, уболівальників.

Спортивні змагання є одним з найбільш ефективних видів організації масової, оздоровчої, фізкультурної, спортивної роботи. За характером заліку та визначення результатів всі спортивні змагання поділяються на особисті, особисто-командні та командні. За формою проведення змагання можуть бути: відкритими, закритими, очними, заочними, традиційними, одноденними, багатоденними, офіційними, товариськими, а також кваліфікаційними. Ці форми можуть використовуватися у поєднанні. За видами змагання можна кваліфікувати як підготовчі, відбіркові, головні, контрольні, кваліфікаційні, показові, ті що підводять [8; 19; 20].

Змагання з армспорту є невід'ємною частиною тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів, сприяють обміну передовим досвідом спортивного тренування між тренерами-викладачами та

спортсменами, підводять підсумки навчально-тренувальної, виховної роботи, служать засобом агітації та пропаганди розвитку масової фізичної культури та спорту [1; 11; 18]. Змагання, як показує практика, проведені на високому організаційному рівні, відіграють велику роль у широкому залученні дітей і підлітків до регулярних занять армспортом, а також є дієвим стимулом, що сприяє вихованню учнівської молоді.

Чітко, грамотно, барвисто організовані спортивні змагання (до складових яких входять церемонії відкриття та закриття спортивного заходу) з використанням наявних допоміжних засобів, наочної агітації, атрибутики та фінансових можливостей, а також залучення до участі якомога більшої кількості спортсменів, спортивної громадськості, глядачів, – запорука успішності та видовищності проведеного змагання у цілому. У розділах пропонованого колективом авторів навчального посібника детально описується апробований на практиці алгоритм організації спортивних змагань, проходження якого у значній мірі сприятиме реалізації поставлених мети та завдань.

### **1.1. Підготовка та проведення спортивних змагань**

Спортивні заходи проводяться відповідно до затверджених планами спортивних заходів, положеннями про проведення змагань, спортивно-технологічних умов, програмами, правилами, регламентами та вимогами щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів [7; 9; 10; 14]. Для проведення змагань необхідно:

- розробити положення про змагання, скласти та затвердити кошторис витрат і підготувати наказ про проведення;
- розробити і затвердити оргкомітет на чолі з керівником провідної організації за місцем проведення заходу;
- вирішити питання про призначення головного судді і головного секретаря змагань;

– оргкомітету доручити скласти план заходів з підготовки та проведення змагань із зазначенням виду робіт, термінів їх виконання та відповідальних за виконання.

Керівник організації або відповідальний за проведення змагань в залежності від їхнього рівня затверджує план роботи оргкомітету. До плану підготовчої роботи входять такі питання:

- проведення засідання оргкомітету;
- забезпечення та підготовка місць змагань, обладнання та інвентарю;
- розробка сценарію урочистого відкриття змагань;
- призначення суддівської колегії;
- організація роботи обслуговуючого персоналу;
- забезпечення місць для проживання та харчування учасників;
- виготовлення афіш, запрошень, буклетів;
- виготовлення наочної агітації (банери, розтяжки, вимпели, значки);
- виготовлення трафаретів з назвою територій (команд);
- придбання канцтоварів (папір, авторучки, скріпки, кнопки, швидкошивачі, лінійки, олівці, клей, файли тощо);
- придбання (виготовлення) нагородного матеріалу й атрибутики;
- призначення відповідальних осіб за музичний супровід і звукове підсилення;
- підготовка бланків протоколів змагань, таблиць, звітів про проведення заходу тощо;
- забезпечення медичного обслуговування змагань;
- проведення семінару та заліку за правилами змагань з суддями, обслуговуючими змагання;
- проведення мандатної комісії;
- проведення наради головної суддівської колегії спільно з тренерами-представниками команд;
- забезпечення проведення урочистої частини відкриття змагань (запросити почесних гостей, організувати привітання учасників змагань,

рекомендується до програми відкриття включати показові виступи спортсменів і художніх колективів);

- підготовка п'єдесталу пошани та флагштока для підйому прапора;
- забезпечення роботи ЗМІ, друку, телерадіомовлення;
- організація роботи буфета;
- забезпечення заходів протипожежної безпеки спортивної споруди;
- визначення місця для стоянки автотранспорту;
- забезпечення дотримання правопорядку під час проведення змагань.

## 1.2. Загальні положення щодо проведення урочистого відкриття змагань

Урочистий церемоніал є важливою складовою частиною спортивного заходу. Він має велике виховне значення, сприяє пропаганді спорту, формує в учасників і глядачів патріотизм і моральні цінності.

Урочистий церемоніал розробляється оргкомітетом повноважного організатора спільно з головною суддівською колегією з урахуванням рангу та положення про спортивні змагання, а також статуту та регламенту Української Федерації Армспорту. Він включає послідовність дій членів оргкомітету, спортсменів, тренерів, суддів, почесних гостей, інших осіб і служб при відкритті та закритті змагань.

Урочистий церемоніал затверджується оргкомітетом організації, що проводить змагання.

Затверджений порядок урочистого церемоніалу (з необхідними схемами, планами, ескізами) подається голові оргкомітету, керівнику провідної організації, директору спортивної споруди, судді-інформатору, керівнику прес-служби та іншим особам, відповідальним за проведення урочистого церемоніалу і окремих його частин.

Відповідальність за проведення урочистого церемоніалу покладається на провідну організацію, оргкомітет та головну суддівську колегію змагань.

На урочистий церемоніал учасники змагань повинні виходити у спортивній формі встановленого зразка.

При підготовці урочистого церемоніалу (за потребою) проводяться репетиції за участю всіх осіб і служб, що забезпечують окремі його частини. На генеральній репетиції урочистого церемоніалу обов'язкова присутність представників провідної організації та ГСК.

Роботу з проведення відкриття змагання можна розбити на два етапи.

*1 етап – підготовчий.* Визначаються місце та час проведення відкриття змагань. Представник повноважного організатора, член оргкомітету, головний суддя та керівник спортивної споруди перевіряють готовність спортивної споруди до проведення урочистого церемоніалу. Спортивна споруда, де проводиться урочистий церемоніал, має бути оформлено засобами наочної агітації та пропаганди (банери, розтяжки тощо), радіофіковано, а так символікою України: Державний Прапор, Державний Герб, Державний гімн.

Встановлюється склад учасників відкриття: виводяться команди, їх чисельність і кількість, форма одягу, порядок побудови, склад суддівської колегії (якщо виводяться судді), хто буде брати участь в підйомі прапора.

Визначається процедура вручення учасникам і почесним гостям сувенірів, вимпелів, значків тощо.

Всі учасники параду повинні бути готові до маршу не пізніше, ніж за 15-20 хвилин до команди «Марш!».

*2 етап – відкриття змагань.* Урочисте відкриття змагань включає:

– побудова спортсменів, тренерів, суддів перед початком змагань у формі, встановленого зразка;

– члени оргкомітету повноважного організатора та почесні гості шикуються для участі в урочистому відкритті.

Командувач парадом, переконавшись у готовності учасників, дає сигнал судді-інформатору. Лунають позивні, що сповіщають про початок церемонії відкриття. Ведучий церемонії відкриття зачитує в ефір вітальний текст для глядачів (1-2 хвилини) та знайомить з інформацією про майбутній турнір, про



розвиток виду спорту в Україні (місті, районі тощо). Виконується марш для виходу учасників на парад. Починається марш-парад за встановленим порядком. В процесі маршу йде представлення учасників, повідомляється командував парадом, так само представлення команд – учасниць змагань (рис. 1.1). Вимовляються вітальні промови членами оргкомітету повноважного організатора, федерації з виду спорту, почесними гостями. Лунає текст про те, кому надано право, підняти прапор змагань (прапор України або міста). Як правило, це капітан команди-переможниці минулих аналогічних змагань. Під час підйому Державного прапора виконується Державний гімн України, всі присутні на параді стоять без рухів, повернувшись обличчям до прапора до закінчення виконання гімну. Голова оргкомітету оголошує про відкриття спортивного заходу. Вручаються вимпели, значки, сувеніри, квіти учасникам і почесним гостям змагань.



Рис. 1.1. Церемоніал урочистого відкриття національного чемпіонату України з армспорту

При проведенні змагань рекомендується до програми відкриття включати показові виступи спортсменів і художніх колективів.

*Примітка: при поданні членів оргкомітету повноважного організатора вказуються: посада, звання, ім'я, батькові, прізвище. При виклику спортсменів на підйом прапора – спортивне звання, ім'я, прізвище, назва команди (території).*

Представлення учасників та суддівської колегії проводиться перед початком, змагань. При поданні спортсмена називаються: звання, ім'я, прізвище та спортивне товариство, територія, від якої виступає спортсмен (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Представлення спортсменів у вагових категоріях

При поданні суддівської колегії називаються: суддівська кваліфікація (категорія), звання, ім'я, прізвище, територія, від якої прибув суддя. При поданні учасник (суддя) повинен зробити крок вперед обличчям до присутніх на змаганнях і повернутися на місце (рис. 1.3).





Рис. 1.3. Представлення суддівської бригади з армспорту на змаганнях

### 1.3. Церемонія закриття змагань та нагородження призерів

Апофеозом усіх змагань є їхнє урочисте закриття, парад та нагородження переможців. Ця церемонія залишається у пам'яті учасників змагань надовго (рис. 1.4). Проведення урочистого церемоніалу закриття змагань слід розбити на два етапи. Для проведення церемонії нагородження необхідно підготувати:

- нагороди (призи, кубки, медалі, жетони, дипломи, грамоти тощо);
- нагородну атрибутику (квіти, підноси для нагород тощо);
- обладнання (п'єдестал пошани, музичні фонограми тощо).

Для проведення церемонії нагородження створюється спеціальна група, яка визначається оргкомітетом або головною суддівською колегією змагань. Група нагородження готує:

- листи нагородження, в яких записуються: прізвище, ім'я, звання призера, команда (територія), результат; прізвище, ім'я, по-батькові тренера, його посаду та звання;

- нагороди і нагородну атрибутику;
- список осіб, вручає нагороди (із зазначенням посади, звання), узгоджений з оргкомітетом повноважного організатора, який передається дикторові (судді-інформатору).

Головний суддя (або диктор) оголошує результати змагань. Представники від оргкомітету (почесні гості) вимовляють вітальні промови. Починається вручення нагород, дипломів, квітів, пам'ятних сувенірів по наростаючій шкалою, у залежності від зайнятих місць (III, II, I). При нагородженні спеціальними призами головний приз вручає керівник оргкомітету повноважного організатора або, за погодженням, головний суддя, почесний гість, інші призи – представники організацій – засновників призів.



Рис. 1.4. Урочисте закриття змагань з армспорту та нагородження переможців і призерів

## 1.4. Підведення підсумків змагань

Після завершення змагань необхідно надати тренерам-викладачам підсумкові матеріали про проведені заходи за встановленою формою. Після систематизації отриманих результатів, необхідно інформувати представників ЗМІ про підсумки змагань. Відповідальний за проведення заходу надає фінансові документи за підсумками проведених змагань (відомості на видачу нагородної матеріалу, трудового договору на оплату роботи суддів і обслуговуючого персоналу тощо). Постійно здійснюється контроль розрахунку з обслуговуючим персоналом, задіяним у заході. Відповідальний за проведення заходу повинен надати звіт з коротким аналізом і висновком про проведені змагання. У цьому документі необхідно дати загальну оцінку організації та проведенню змагань, характеристику спортивної бази, її оснащеності, відзначити наявні недоліки, а також викласти пропозиції щодо використання спортивної бази.

### Питання контролю та самоконтролю до розділу 1

1. Роль спортивних змагань у підготовці спортсменів в армспорті.
2. Особливості організації змагань з армспорту.
3. Класифікація спортивних змагань.
4. Головні складові проведення спортивних змагань.
5. Які бувають системи проведення змагань з армспорту.



## РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУДДІВ З АРМСПОРТУ

### 2.1. Загальні положення суддівства

Суддівство спортивне, безпосереднє керівництво проведенням спортивних змагань за встановленими правилами. Рівень Спортивного суддівства залежить від знання суддями правил армспорту, вміння застосовувати їх, дотримуючись вимог спортивної етики (об'єктивність, принциповість, коректність тощо), а також від їхнього досвіду, стажу. Спортивне суддівство покликане надавати виховний вплив на учасників змагань і глядачів [4, 5].

Суддя, арбітр (від лат. Arbiter «третейський суддя»), рефері (англ. Referee, від лат. Referō «відносити», також «судити») – людина, яка контролює хід спортивного змагання, з нейтральної точки зору (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Судді з армспорту

Суддя дає сигнал до початку та після закінчення змагання, контролює час, фіксує результати спортсменів. Суддя також стежить за тим, щоб під час проведення спортивних змагань спортсмени-учасники та інші особи (тренери, глядачі) дотримувалися встановлених правил змагань і при необхідності

призначає покарання за порушення правил. Без суддівства не обходиться жодне серйозне змагання.

Проведення змагань з армспорту не може існувати без чесного та незалежного суддівського корпусу (рис. 2.1). Для забезпечення його чесності та незалежності суддя зобов'язаний брати участь у формуванні, підтримці високих норм суддівської етики й особисто дотримуватися цих норм.

Суддя у будь-якій ситуації повинен зберігати особисту гідність, дорожити своєю честю, уникати всього, що могло б зменшити авторитет суддівської влади, завдати шкоди репутації судді та поставити під сумнів його об'єктивність і незалежність при суддівстві змагань з армспорту.

*Розвиток Суддівських правил.* Суддівські правила Всесвітньої Федерації Армспорту (WAF) розвивалися у перебігу багатьох років. Зміни правил неминучі та необхідні, щоб армспорт залишався динамічним і привабливим спортом. Зовнішні чинники, такі як інтернаціоналізація армспорту у всьому світі, технологічні зміни, особливо телебачення та інтернет, пред'явили свої вимоги та вплинули на правила.

Дуже важливо вивчати історію та розвиток правил армспорту. Огляд змін у правилах за всю історію розвитку армспорту допоможе зрозуміти як сильно і як швидко змінювалося суддівство. Якщо ми знаємо причину виникнення правила та передісторію його появи, то є великий шанс, що це правило буде правильно розумітися та застосовуватися.

## **2.2. Головні вимоги до суддів з армспорту**

На змаганнях судді отримують фізичне навантаження, не кажучи вже про психологічну, часом не меншу, ніж учасники, особливо з огляду на те, що суддівство триває здебільшого весь день, без перерв – від світанку до заходу сонця. Настрій учасників значною мірою залежить від суддів. Навіть програючи, спортсмен, якщо його ураження викликане недостатньою тренуваністю, іде з бажанням зробити правильні висновки та готуватися з ще

більшою віддачею, переймаючи у переможців усе краще. Випадкові суддівські помилки вносять нервозність в обстановку; ми не говоримо про навмисні помилки, що повинні жорстко припинятися, а ті, хто їх допустили – суворо каратися. Головна вимога до суддів – об'єктивність, заснована на бездоганному знанні Правил й умінні грамотно їх застосовувати. Випадки, коли учасники знають Правила краще суддів, а це іноді буває, свідчать про неретельний відбір суддівської колегії або недостатню організацію підготовки суддів. Помилка одного з суддів різко знижує довіру учасників до всієї суддівської колегії. Це підвищує колективну відповідальність суддів, тим паче, що помилка судді може істотно вплинути на результати змагань. Суддя зобов'язаний доброзичливо ставитися до учасників, а не бачити у них зловмисників, які прагнуть непомітно порушити Правила.

Довіра до суддів зростає при гласності суддівства. Призначивши фол, суддя повинен чітко оголосити помилку. Об'єктивність суддівства застерігає учасників від повторення помилок при подальшому веденні поєдинку та підвищує відповідальність суддів. Оголошувати фол треба голосно і чітко. Відступ від цієї вимоги може суттєво вплинути на результати. Оголошуючи фол, суддя не повинен вступати у суперечку з учасником, тренерами або представниками команд, давати будь-які додаткові роз'яснення. Це можна, і навіть, потрібно зробити після закінчення поєдинку або змагань.

Під час змагань як учасники, так і тренери порушують правила змагань і не завжди здатні правильно оцінити свої дії. Не слід вступати у полеміку з глядачами (або потрапляти під їхній вплив), навіть якщо серед них є гарні фахівці. Найчастіше вони не можуть на відстані правильно зафіксувати помилку, а можливо, і не хочуть зробити цього. Підхід до суддівства може визначатися технічним рівнем спортсменів. Звернення суддів до учасників має бути ввічливим – фамільярність, зневагу, а тим більше грубість можуть викликати у відповідь грубість. Якщо учасники або тренер продовжують з'ясовувати стосунки, суддя повинен зробити їм попередження, а при грубому порушенні етичних норм покарати команду штрафом.



За неспортивну поведінку головний суддя або його заступник може зняти команду зі змагань. З накопиченням досвіду у суддів з'являються витримка та холонокровність. Бажано, щоб судді якомога менше зверталися до учасників. Однак, якщо допущена помилка, що пов'язана з безпекою, потрібно негайного прийняти рішення про зупинку поєдинку. Наприклад, потрапляння спортсмена у травмонебезпечну позицію під час проведення поєдинку, при якому суддя повинен миттєво реагувати. До питань забезпечення безпеки при суддівстві ми ще повернемося.

Висока суддівська кваліфікація дозволяє в абсолютній більшості випадків визначати помилку візуально. Однак, це не виключає можливості перевірки правильності виконання прийому. Суддівську помилку (зазвичай вона свідчить про недостатню підготовку суддів) потрібно своєчасно визнати і, вибачившись перед спортсменами, виправити. Якщо ж помилка може вплинути на результат, то можна компенсувати додатковим поєдинком.

Один з важливих факторів, що знижують вірогідність суддівської помилки, – використання технічних засобів фіксації результатів (наприклад, відеозйомка). При наявності двох або більше суддів порушення правил може бути додатково обговорено суддівською бригадою. При розбіжності рішення приймає рефері. Якщо (що буває вкрай рідко) рефері не може прийняти рішення самостійно, до цього підключається головний суддя або його заступник. При незгоді одного або декількох суддів до прийнятого рефері рішенням суддя має право висловити свою окрему думку на засіданні суддівської колегії, але ні в якому разі не протестувати, не висловлювати або показувати своє невдоволення на змаганнях після прийняття рішення у присутності учасників, тренерів, представників команд або глядачів. У свою чергу, старший за посадою суддя не повинен робити зауваження молодшому колезі у присутності учасників, тренерів або глядачів. Однак заходи щодо усунення помилки повинні бути прийняті негайно.

При формуванні суддівських бригад слід пам'ятати, що тренер і представник команди не можуть, за Правилами, бути суддями.

### 2.3. Комплектування суддівської колегії

Успішне проведення змагань у значній мірі залежить від чіткого розподілу функцій з урахуванням досвіду і кваліфікації суддів.

Досвід проведення змагань показує доцільність призначення повноважним організатором головного судді та головного секретаря до складання Положення, щоб вони могли брати участь у його розробці. Отже, головний суддя та головний секретар повинні бути призначені не пізніше ніж за 3 місяці до початку змагань, у залежності від його масштабу. До моменту розсилки Положення повинні бути обрані та затверджені члени ГСК. До складу ГСК входять: головний суддя, його заступники, головний секретар і його заступники, рефері, судді та лікар змагань.

*Головний суддя.* Головним суддею завжди має бути людина, яка володіє досвідом. Крім того, він повинен користуватися великим авторитетом, мати організаторські здібності, бути комунікабельним, добре знати Правила. Його робота починається зі складання Положення, комплектування суддівської колегії та розробки Умов проведення, включаючи участь у виборі місця проведення змагань і перевірки його готовності. Особливо велике навантаження падає на період проведення змагань. Керуючи діями всіх служб, він повинен цікавитися усіма питаннями, залагоджувати конфлікти всередині суддівської колегії та зі спортсменами, якщо вони виникають, виносити остаточні рішення за протестами, у разі необхідності – припиняти проведення змагань, оцінювати роботу суддів. Його робота закінчується здачею звіту у провідну організацію. Головний суддя несе основну відповідальність за успіх змагань.

Права й обов'язки головного судді детально викладені у Правилах.

*Заступники головного судді.* При їх призначенні слід виходити з масштабу, виду й особливостей змагань. Його функції у значній мірі збігаються з функціями головного судді. Заступник головного судді з суддівства розподіляє суддів за змагальними столами та безпосередньо керує їхньою роботою під час проведення змагань. Заступник головного судді з безпеки

займається перевіркою місць проведення змагань і проживання спортсменів, інструктажем команд. Робота його починається з моменту заїзду перших команд, включає забезпечення безпеки не тільки змагань, а проживання та закінчується після роз'їзду учасників. На цю посаду найбільше підходять працівники, які мають спеціальну підготовку та знайомі з нестандартним випадками. Посада заступника головного судді зі зв'язку та інформації вводиться на змаганнях національного масштабу. На інших змаганнях його функції покладаються на старшого суддю-інформатора. Права й обов'язки його викладені в Правилах. Бажано, щоб він був зв'язківцем за фахом. Посада заступника головного судді з організаційної роботи також існує тільки на змаганнях національного масштабу. На інших змаганнях з цією роботою справляється комендант. Зазвичай на цю посаду призначається представник, який, як правило, має досвід матеріально-технічного забезпечення.

*Головний секретар змагань.* Очолює секретаріат. Від його чіткості у роботі залежить своєчасне та безпомилкове визначення результатів. Головному секретареві підпорядковується досить великий апарат: секретарі, друкарки. Робота їх дуже складна. Часом їм доводиться працювати ночами, щоб підвести своєчасно підсумки. Акуратність, вимогливість, уміння працювати з людьми – всі ці риси є обов'язковими для головного секретаря. Його робота, як і робота головного судді, починається задовго до початку змагань, з підготовки документації, і закінчується здачею звіту про проведені змагання.

Питання медичного обслуговування розглянуті в розділі «Підготовка змагань». Там же обумовлений коло діяльності лікаря змагань. Бажано, щоб лікар був травматологом. У тій же главі сформульовані завдання коменданта і комендантської служби.

Як ні парадоксально, але збільшення числа суддів понад рекомендованого знижує організованість суддівської колегії та керованість нею, не кажучи вже про збільшення витрат на проїзд, проживання, харчування. Оптимальне число суддів дозволить зменшити ймовірність технічних помилок. Залучення до суддівства кваліфікованих суддів і цілих бригад, які мають великий досвід

спільного суддівства, – ось найбільш вірний шлях зменшення числа суддів з одночасним підвищенням якості суддівства. На змаганнях різного рівня деякі посади поєднуються з посадами заступників головного судді за видами; комендант проводить всю організаційну роботу; секретаріат виконує функції мандатної комісії й інформує про хід змагань тощо.

До складу ГСК входить також голова мандатної комісії, створюваної на змаганнях національного масштабу. Головою мандатної комісії зазвичай призначається досвідчений представник провідної організації. До її складу входять також головний секретар і лікар змагань. При розподілі суддів за бригадами, враховуючи особисте бажання та кваліфікацію, необхідно крім того забезпечувати на представництво різних територій. І хоча це ускладнює суддівство (в порівнянні з суддівськими бригадами з одного міста або області), на це потрібно йти, домагаючись спрацьованості бригади під час установчого семінару

#### **2.4. Установчий семінар**

Мета – оволодіння слухачами професійними компетенціями з керівництва, планування, організації та суддівства змагань з армспорту.

Установчий семінар проводиться для вироблення однакового підходу до суддівства. Він дозволяє заздалегідь ознайомитися зі змінами у суддівстві, своєчасно скомплектувати суддівські бригади та дати їм можливість спрацюватися на пробних тренувальних поєдинках, перевірити систему управління ходом змагань. На семінарі суддів знайомлять з новими тактичними та технічними прийомами та засобами для змагань. Все сказане підтверджує обов'язковість участі у семінарі навіть для найдосвідченіших суддів. Установчий семінар слід проводити в обсязі 16 год для змагань обласного та 24 год для національного рівнів. Рекомендації про проведення установчого семінару записані у Правилах. Навчальний план семінару наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

## Структура навчального плану установчого семінару

№ з/п	Найменування дисциплін, модулів	Усього, год	У тому числі:		
			Лекції	Практичні заняття (семінари)	Форма контролю
1.	Модуль 1 Керівництво, планування й організація змагань з армспорту	5	4	1	Індивідуальні завдання
2.	Модуль 2 Правила змагань з армспорту. Зміст і технології роботи суддівської колегії	4	2	2	
3.	Модуль 3 Технології суддівства поєдинків	13	4	9	
	Підсумкова атестація	2			Теоретичний і практичний залік
Усього		24	10	12	

Для національних змагань вироблено оптимальний розклад установчого семінару. У перший день після лекцій, присвячених загальним питанням розвитку армспорту, охорони здоров'я, техніці безпеки, відбуваються розподіл суддів за бригадами та навчальне відпрацювання техніки всім складом правил суддівства етапів. За столом демонструються дозволені спортсменам технічні та тактичні прийоми, показують типові помилки, обговорюють рекомендований розподіл обов'язків між суддями змагань.

У другий день, відпрацьовується також суддівство. Причому члени бригад роблять заздалегідь обумовлені помилки. Розбір і аналіз суддівства здійснюється керівництвом семінару тут же у присутності всіх слухачів.

Семінар починається з представлення його начальника, завідувача навчальною частиною, лекторів та інструкторів. Потім представляються слухачі семінару. Як правило, начальником семінару є головний суддя або його заступник з суддівства. Начальником навчальної частини призначається головний секретар або один із заступників головного судді. Лекції, семінари та

практичні заняття повинні читати і проводити всі члени ГСК (заступники, лікар та ін.).

### *Орієнтовна програма установчого семінару суддів*

Вимоги до структури програми: програма передбачає вивчення таких модулів: 1) управління, планування й організація змагань з армспорту; 2) правила змагань з армспорту. Зміст і технології роботи суддівської колегії; 3) технології суддівства поєдинків з армспорту.

1. Сучасний армспорт, змагання та суддівство (лекція – 2 год). Правила змагань, положення про суддів. Історія і сучасний рівень розвитку армспорту. Організація роботи та структура федерації армспорту та її комісій. Клуби з армспорту, їхні функції. Секції колективів фізкультури – головна ланка армспорту. Завдання змагань, їхня класифікація. Правила – основний документ для проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, порядок подання та розгляду протестів. Допуск до участі у змаганнях. Права й обов'язки учасників, представників і тренерів. Положення про суддів і суддівські колегії. Вимоги для оформленні суддівських звань. Програми змагань, залік результатів, нагородження переможців.

2. Забезпечення безпеки, охорона здоров'я (лекція – 1 год, практичні заняття – 1 год.). Вимоги до рівня підготовки учасників. Забезпечення безпеки під час проведення змагань. Обов'язкове страхування під час проведення тренувань і змагань з армспорту. Забезпечення медичного обслуговування учасників під час змагань. Дії судді при виникненні травми. Організація заходів при виникненні надзвичайних ситуацій.

3. Комплектування бригад, підготовка змагань (лекція – 1 год, практичні заняття – 1 год). Склад головної суддівської колегії. Комплектування суддів за бригадами, рефері. Права й обов'язки суддів, суддівська етика. Регулювання питань взаємодії бригад перед початком змагань і під час їхнього проведення. Завдання, які стоять перед судьями під час підготовки змагань. Визначення обов'язків кожного судді. Підготовка необхідної документації, обладнання,

місце для роботи. Практична робота за столом для армспорту, підготовка необхідної документації.

4. Робота суддівських бригад на змаганнях (лекція – 4 год, практичні заняття – 14 год). Умови проведення змагань. Докладний план організації роботи бригади у день проведення змагань. Методика суддівства, роз'яснення присудження фолів, вироблення єдиного трактування порушень. Докладний інструктаж кожного судді. Проведення репетиції роботи бригади під час змагань. Залікове суддівство при контрольному поєдинку. Робота головної суддівської колегії та секретаріату.

Після засвоєння програми, слухач повинен оволодіти професійними компетенціями, що включають до себе наступні здібності:

1) знати та використовувати у практичній діяльності правила змагань з армспорту;

2) ефективно організовувати та проводити різні види змагань з армспорту з використанням сучасних технологій;

3) знати та використовувати принципи, методи й особливості суддівства поєдинків з армспорту;

4) здійснювати профілактику травматизму при проведенні змагань в армспорту.

**Знати:**

- терміни та поняття армспорту;
- перспективи та напрямки розвитку спорту масового спорту та спорту вищих досягнень, класифікацію його видів;
- принципи, види та системи проведення змагань з армспорту;
- умови та порядок присвоєння розрядів, звань, кваліфікаційних та суддівських категорій;
- принципи, стадії та форми планування змагань з армспорту
- особливості та принципи управління змаганнями з армспорту на національному, регіональному та територіальному рівнях;
- особливості складання календарного плану спортивно-масових заходів



- функції оргкомітету з підготовки та проведення змагань;
- технологію розробки положення про змагання з армспорту;
- нормативи витрачання коштів на проведення змагань;
- техніку безпеки при проведенні змагань з армспорту;
- еволюцію правил змагань з армспорту;
- головні відмінності у Правилах змагань Всесвітньої федерації армспорту та Української федерації армспорту;

- останні зміни у правилах змагань

- основні розділи правил змагань;

- функціональні обов'язки та права членів суддівської колегії

- суддівську термінологію;

- процедуру роботи суддівської колегії;

- правила ведення суддівської документації;

- кодекс поведінки судді;

- принципи та методи суддівства поєдинків;

- суддівські команди та жести;

- методичні та психологічні особливості суддівства поєдинків.

*Вміти:*

- планувати змагання з армспорту;

- складати календарний план спортивно-масових заходів

- використовувати функції оргкомітету з підготовки та проведення змагань;

- розробляти положення про змагання з армспорту;

- розраховувати витрачання коштів на проведення змагань

- організувати та проводити змагання з армспорту різного рівня;

- застосовувати правила змагань з армспорту;

- застосовувати суддівську термінологію, у тому числі частково викладену англійською мовою;

- організувати роботу суддівської колегії;

- вести суддівську документацію;



- вести суддівські протоколи різних систем проведення змагань з армспорту;
- застосовувати суддівські команди та жести відповідно до правил змагань і методичними вказівками;
- виконувати обов'язки рефері та бічного судді відповідно до правил змагань;
- забезпечувати техніку безпеки при проведенні змагань.

*Володіти:*

- технологіями планування змагань з армспорту;
- технологіями організації та проведення змагань з армспорту
- способами організації роботи оргкомітету з підготовки змагань
- правилами та способами ведення суддівської документації;
- методиками суддівства поєдинків;
- технікою зв'язування захоплення;
- спеціальної суддівської термінологією;
- суддівськими командами та жестами;
- методиками подання та розгляду апеляцій;
- способами профілактики і залагодження конфліктних ситуацій у процесі змагань.

процесі змагань.

Національний університет  
водного господарства  
та прилеглих територій

## **2.5. Практична робота ГСК**

Чіткість роботи всієї суддівської колегії в значній мірі залежить від ГСК.

Підготовча робота ГСК починається задовго до змагання – зі складання Положення, вибору місця, підготовки суддівської документації, канцелярських товарів і технічного забезпечення суддівства. Під час установчого семінару судді, члени ГСК і секретаріату проводять репетицію своєї діяльності на змаганнях.

Першою у день заїзду команд починає роботу мандатна комісія, функції якої на змаганнях обласного масштабу та нижче виконує секретаріат. Це по суті перша зустріч учасників із суддями, яка повинна бути доброзичливою.

Керівник команди повинен пред'явити всі документи та довідки, перераховані у Положенні, зі спортивної кваліфікації, складу команди, віку та здоров'я учасників. До членів мандатної комісії доцільно включати досвідченого члена МКК, який може швидко розібратися з найскладнішим питанням – перевіркою досвіду учасників команди. Секретар, лікар перевіряють решту документації. При відсутності будь-яких документів, довідок або при сумнівах у правильності їхнього оформлення остаточне вирішення питання про допуск команди до змагань виноситься на ГСК.

Можливо рішення, коли команда допускається під протестом – так робиться, якщо не вистачає якогось другорядного документа, у наявності якого ГСК не сумнівається. При цьому можна обмежитися письмовим зобов'язанням команди вислати документ не пізніше, ніж через 10 днів після закінчення змагань. На мандатній комісії керівникам команд видаються пам'ятка з безпеки, напрямок на проживання та на харчування; після закінчення своєї роботи мандатна комісія складає зведений протокол, що містить статистичні відомості про команди.

У день заїзду команд ГСК проводить нараду представників команд, на якому вони отримують інформацію про вимоги безпеки, програму змагань, охороні здоров'я, урочистому відкритті, тренуваннях тощо. На тій же нараді проводяться знайомство з членами ГСК та представниками провідної організації. Досвід показує, що короткі наради представників команд, де дається інформація про підсумки минулого дня та завдання наступного, доцільно влаштовувати щовечора у строго встановлений час і вести облік присутніх. При цьому до наради з представниками слід щовечора проводити наради ГСК, на яких керівники суддівських бригад (рефері), заступники головного судді доповідають про підсумки минулого дня та готовності до наступного. Тут же виявляються питання, пов'язані з транспортом і

харчуванням. Присутність представників провідної організації на них обов'язково.

На нараді ГСК розбираються протести. Відповідно до Правил на розгляд запрошуються представник (капітан) команди, що подала протест, і члени суддівської бригади, за столом якої стався інцидент. Якщо протест поданий на дії іншої команди, то запрошується її представник. Розбір повинен бути коротким і чітким. Заздалегідь повинні бути уточнені всі деталі та запрошені необхідні особи. Досвід підказує, що спочатку слід зачитати текст протесту, потім представник або капітан команди, що подала протест, доповнює його.

Багато, щоб інтереси команди представляла одна людина – капітан, тренер або представник команди. Якщо головний суддя допустив на засідання двох осіб, доцільно домовитися про те, хто з них буде виступати. Потім виступає рефері або інший член суддівської колегії, який був свідком інциденту. Після цього члени ГСК задають питання обом метою прояснення ситуації. Ні в якому разі не можна допускати в цей момент виникнення дискусії. Далі висловлюються члени ГСК, і, підбиваючи підсумки, головний суддя приймає остаточне рішення відповідно до Правил.

Потрібно рекомендувати старшим суддям етапів відразу ж по завершенні роботи на проводити нараду з усіма членами суддівської бригади для з'ясування спірних моментів суддівства, можливих протестів. На зустрічі повинен бути присутнім головний суддя або його заступник. Це допоможе ліквідувати або звести до мінімуму протести. Однак нарада не замінює попередньою інформацією, підготовленою секретаріатом. Повинні бути вивішені: програма змагань, попередні результати.

Робота секретаріату – дуже специфічна, важка та відповідальна. Найбільш інтенсивна вона у період підведення підсумків кожного дня та сумарних підсумків. Суддівські протоколи заготовлюються заздалегідь на кожного спортсмена для кожної команди у папках-швидкозшивачах.

Важлива та важка частина роботи – підготовка нагородження, для чого треба виділити суддю та допомагати йому у роботі. Після закінчення змагань

підсумкові протоколи рекомендується роздати представникам команд. Члени ГСК повинні по можливості брати участь у всіх заходах – відкритті, змаганнях, закритті. У функції членів ГСК входить оцінка роботи суддів і подання до нагородження тих, хто найбільш відзначився.

## 2.6. Склад суддівської колегії

Суддівські колегії для обслуговування всеукраїнських, міжнародних турнірів з армспорту затверджуються керівним органом УФА. Всі члени суддівських колегій зазначених змагань повинні пройти обов'язкову підготовку на спеціальних курсах або семінарах і мати обов'язкову наявність суддівської категорії. Суддівські колегії для обслуговування офіційних чемпіонатів призначаються повноважними представниками УФА. Суддівські колегії для обслуговування регіональних змагань призначаються керівними органами суддівських колегій регіональний представників УФА або інших уповноважених громадських об'єднань.

До складу суддівської колегії входять: головний суддя, його заступник (старший суддя), головний секретар, технічні секретарі, рефері, судді, лікар, комендант змагань.

Судді повинні з'явитися для виконання своїх обов'язків не пізніше, ніж за 30 хвилин до початку змагань. Члени суддівської колегії не мають право виконувати свої обов'язки, якщо він знаходяться у стані алкогольного (наркотичного) сп'яніння.

## 2.7. Головний суддя

Головний суддя несе відповідальність за проведення змагань перед організацією, що їх проводить і відповідної федерацією з армспорту.

Головний суддя зобов'язаний:

– перевірити придатність приміщення, обладнання, інвентарю, необхідну документацію, відповідність їх до Правил;

– керувати проведенням змагань відповідно до Правил і Положення про змагання;

– проводити засідання суддівської колегії перед початком змагань та після їх закінчення для підведення підсумків та затвердження результатів, а також у тих випадках, коли це необхідно під час проведення змагань;

– затвердити оцінку роботи кожного члена суддівської колегії;

– надати звіт зі своїм підписом і підписом головного секретаря до організації, що проводить змагання, у термін не пізніше 3-х днів після їх закінчення.

Головний суддя має право:

– скасувати змагання, якщо до їх початку місце, обладнання або інвентар виявляться непридатними для проведення;

– припинити змагання або зробити тимчасову перерву у разі несприятливих умов, що заважають нормальному проведенню змагань;

– внести зміни до програми змагань якщо у цьому виникла необхідність;

– усунути від роботи суддів, які вчинили грубі помилки або не справляються з виконанням покладених на них обов'язків (про це головний суддя повинен повідомити у відповідну суддівську колегію федерації);

– не допускати до змагань учасників, які за спортивною кваліфікацією та іншими якостями не відповідають вимогам Правил або положення про змагання;

– усунути від змагань учасників, технічно не підготовлених, які допустили грубі порушення Правил або допустили неспортивну поведінку у ставленні до суперників, глядачів або суддів;

– усунути від змагань представників команди, які допустили неспортивну поведінку у ставленні до учасників, глядачів або суддів;

– у разі крайньої необхідності головний суддя має право сам встати до столу для суддівства відповідального поєдинку;

– затримати оголошення результатів і винести остаточне рішення після додаткового обговорення, якщо думки суддів розходяться.

## 2.8. Заступник головного судді (старший суддя)

Заступник головного судді разом з головним суддею керує змаганнями та несе відповідальність за їхнє проведення. При відсутності головного судді його функції виконує заступник.

У безпосередні обов'язки старшого судді входить:

- керівництво рефері, які судять поєдинки за столами;
- спостереження за тим, щоб за всіма столами дотримувалися Правил і застосовувалися необхідні особливості суддівства;
- проведення перед кожним днем змагань короткого курсу за прийомами й особливостям суддівства, а також змін у Правилах;
- ротація рефері за столами, рефері не повинен працювати безперервно більше 2 годин.

## 2.9. Головний секретар

Головний секретар зобов'язаний:

- підготувати всю необхідну документацію для проведення змагання;
- скласти програму змагань;
- вивісити стартові протоколи не пізніше, ніж за 20 хвилин до початку змагань;
- контролювати роботу секретарів;
- приймати від офіційних представників команд апеляції та своєчасно передавати їх голові апеляційної комісії;
- надати головному судді необхідні дані для звіту про змагання.

## 2.10. Рефері (суддя за столом)

Для проведення поєдинку необхідні рефері та боковий суддя. Суддя, який розпочинає поєдинок, буде вважатися рефері цього змагання.

Рефері призначається з числа найбільш підготовлених суддів. Він стежить за ходом поєдинку, оцінює дії спортсменів й оголошує переможця двоюбою.



Рефері має право торкатися рук спортсменів під час встановлення стартового положення, але при цьому не повинен застосовувати силу.

Якщо протягом 30 секунд спортсмени не зайняли правильної стартової позиції, то рефері встановлює «суддівське захоплення».

«Суддівське захоплення» характеризується тим, що всі дії спортсмени виконують за командами рефері. Будь-яке невиконання команди рефері карається попередженням (фолом). Спортсмени підходять до столу, ставлять лікоть на підлокітник, розкривають кисть і розташовують її над центром столу. У процесі рефері запитує учасника, чи хоче він, щоб його великий палець був накритий. Далі учасники поєдинку беруть вільною рукою штир столу та вирівнюють плечі до столу. Кисті розташовуються у нейтральному положенні, долоні спортсменів стикаються. Тильний бік кисті та передпліччя складають пряму лінію (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Встановлення захоплення

Рефері закриває великі пальці рук, закриває захоплення. Черговість захоплення залишається на розсуд рефері, але за умови, що у разі повторної установки, наприклад при розриві, черга переходить до суперника.

Коли суперники закриють повністю пальці, рефері дає команди: «Ready!», «Go!». Команди рефері при «суддівському захопленні»: «Спортсмени до столу», «Поставити лікті на підлокітник», «Вирівняти кисть», «Закрити великі пальці», «Закрити захоплення», «Не рухатися», «Ready!», «Go!» (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Поєдинок в армспорті

У разі ненавмисного розриву захоплення після «суддівського захоплення» рефері спочатку пов'язує руки спортсменів спеціальним ременем, а потім встановлює «суддівське захоплення» (рис. 2.4).

Будь-яке порушення правил, або рух руками або тулубом без команди рефері при суддівському захопленні має каратися відразу попередженням (фолом).





Рис. 2.4. – Поєдинок з використанням спеціального ременя для зв'язування рук спортсменів

Всі команди рефері повинен подавати уривчасто, голосно та чітко, жести виконувати енергійно та впевнено.

*Одяг рефері (бокового судді).*

До обслуговування офіційних змагань допускаються рефері (бічні судді) тільки в єдиній суддівській формі, прийнятого зразка. Суддівська форма включає до себе суддівську майку (рис 2.5), чорні штани (джинси заборонені), чорний ремінь, чорні шкарпетки, чорні строгі туфлі. Суддівська майка має наступні параметри: короткий рукав, чорно-біла смужка, модель поло, комір чорного кольору

Значок із зазначенням суддівської категорії повинен бути приколотим до суддівської майці на лівій стороні грудей.



Рис. 2.5. Суддівська футболка

### 2.11. Боковий суддя

Боковий суддя є помічником рефері. Він займає позицію навпроти рефері збоку. Бере участь в установленні стартового положення спортсменів. Жестами оцінює правильність стартовою постановки руки ближнього до нього спортсмена, який знаходиться зліва від нього (при боротьбі правою рукою).

У момент старту головна увага бокового судді направлена на порушення, пов'язане з втратою контакту ліктя з підлокітника у обох спортсменів. Під час поєдинку бічний суддя стежить за ліктем ближнього до нього спортсмена, а також за перетином проекції валиків або притисненням до валика захоплення зі свого боку. 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. Під часу становлення суддівського захоплення тримає руки на зап'ястки спортсменів, контролює виконання команди «Не рухатися!» поки рефері не візьме на себе контроль над

захопленням. Після початку поєдинку присідає на одне коліно або відходить у бік, таким чином, щоб не заважати перегляду поєдинку глядачам у залі.

Боковий суддя зобов'язаний:

- дублювати жести рефері (якщо згоден з його оцінкою);
- зупиняти поєдинок і повідомляти рефері причину зупинки поєдинку, але остаточне рішення повинен прийняти рефері поєдинку;
- у разі помилки рефері у результаті поєдинку апелювати до головного судді змагань.

## 2.12. Секретар змагань



Національний університет  
водного господарства  
та проєктування

Технічний секретар веде протокол поєдинків. Відповідно до рішення рефері фіксує перемогу або поразку учасників і пред'являє протокол головному секретареві. Оголошує результати кожного поєдинку, склад чергових пар. Уся інформація про хід змагань і результати поєдинків дається тільки за дозволом головного судді та його заступника.

## 2.13. Комендант змагань

Комендант змагань відповідає за підготовку місця проведення змагання.

Відповідно до технічних завдань головного судді та головного секретаря він зобов'язаний забезпечити:

- радіофікацію місця проведення змагання;
- доставку, встановлення армстолів з підставками для ніг і порядковими номерами;
- магnezію;
- столи та стільці для секретаріату, лікаря, суддів;
- ваги;
- комп'ютер, принтер, копіювальний апарат;
- кімнату для суддів;
- приміщення для проведення мандатної комісії, зважування;
- місця для глядачів.

## 2.14. Лікар (медична сестра або брат) змагань

Лікар несе відповідальність за медичне обслуговування змагань.

Лікар змагань зобов'язаний:

– здійснювати медичне спостереження за учасниками в ході змагань;

– оглядати спортсменів при зважуванні та у разі потреби за погодженням з головним суддею та представником організації, що проводить змагання, давати письмовий висновок про недопуск учасників до змагань;

– надавати медичну допомогу у разі травми або захворювання учасника під час змагань;



Національний університет  
водн — стежити за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при розміщенні та харчуванні учасників змагань;

– стежити за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при розміщенні та харчуванні учасників змагань;

– надавати головному судді звіт (з відповідними висновками та пропозиціями) про лікарсько-санітарне забезпечення змагань, про випадки захворювання та травматизму учасників.

## 2.15. Апеляційна комісія

Апеляційні комісії всеукраїнських і регіональних турнірів обираються з числа досвідчених суддів на нараді представників і суддів і затверджуються головним суддею. Апеляційна комісія складається з непарної кількості осіб.

Апеляційний комісія зобов'язана розглядати апеляції, подані офіційними представниками команд. Для винесення рішення комісія опитує рефері, що судили поєдинок, на який була подана апеляція, спортсменів, представників; переглядає знятий фото та відео матеріал. При винесенні рішення комісія зобов'язана керуватися чинними Правилами.

Розгляд апеляції може бути платним, якщо це зазначено у Положенні змагань. Відповідальність за роботу апеляційної комісії покладається на головного суддю змагань.

На закінчення хочеться порадити досвідченим суддям не відмовлятися від рядового суддівства, так як це у першу чергу допомагає суддівському росту інших суддів.

### **Питання контролю та самоконтролю до розділу 2**

1. Особливості призначення суддівських колегій у залежності від рівня змагань.
2. Назвіть склад ГСК.
3. Головний суддя змагань: обов'язки та права.
4. Судді за столом: рефері та боковий суддя.
5. Головний секретар змагань: обов'язки та права.
6. Склад апеляційної комісії, її обов'язки.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



## РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕР ТА СИСТЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З АРМСПОРТУ

### 3.1. Характер проведення змагань

Змагання з армспорту проводяться як особисті.

Організатори змагань можуть передбачити проведення командного заліку серед учасників. При проведенні командного заліку, у кожній ваговій категорії враховуються два кращих результати учасників тієї чи іншої команди.

В особистих змаганнях визначаються місця, зайняті учасниками у кожній ваговій категорії та в абсолютній першості.

Змагання під егідою Української Федерації Армспорту проводяться у боротьбі як на лівій, так і на правій руках.

Система заліку:

1 місце – 10 очок;

2 місце – 7 очок;

3 місце – 5 очок;

4 місце – 4 очка;

5 місце – 3 очка;

6 місце – 2 очка;

7 місце – 1 очко;

8 місце та далі – 0 очок.

За цією системою проводять підрахунок командного заліку. Якщо дві або більше команд отримують однакові очки під час проведення підсумків, більш високе місце займає команда, що має більшу кількість вищих місць, зайнятих учасниками змагань в особистому заліку.

### 3.2. Система проведення змагань

Змагання з армспорту проводяться за системою з вибуванням після двох поразок.

Після першого туру учасників у кожній ваговій категорії ділять на дві групи: А, де змагаються спортсмени, які не мають поразок; Б, де змагаються спортсмени, які мають одну поразку.

Учасник, який був вільним у 1 турі, у 2 турі розташовується у верхній частині таблиці у групі А. У наступних турах учасники, вільні у попередньому турі, розташовуються у верхній частині таблиці своєї групи.

Учасник, який зазнав поразки в групі А, вибуває в групу Б. З переможців формують послідовно пари наступного туру.

Учасник, який зазнав поразки у групі Б, вибуває зі змагань у боротьбі правою чи лівою руками.

У верхній частині групи Б формують пари наступного туру зі спортсменів, які вибувають з групи А. Потім формують пари зі спортсменів групи Б, здобувши перемогу у попередньому турі.

У групі А змагання продовжують до виявлення двох найсильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними потрапляє у фінал, переможений – у півфінал.

У групі Б змагання продовжують до виявлення двох найсильніших спортсменів. Переможець поєдинку між ними виходить у півфінал, переможений займає 4 місце. Переможець півфінального поєдинку виходить у фінал.

Якщо у фінальному поєдинку перемагає спортсмен, який вийшов з групи А, то він стає переможцем в боротьбі правою чи лівою руками.

Якщо у фінальному поєдинку перемагає спортсмен, який вийшов з групи Б, то проводиться повторний фінальний поєдинок – суперфінал, за підсумками якого визначається переможець у боротьбі правою або лівою руками.

### 3.3. Проведення змагань за системою двоборства

Можливо проведення змагань за системою двоборства. У цьому випадку переможець у ваговій категорії визначається за найбільшою сумою набраних очок у боротьбі як лівої, так і правою руками.

У разі рівної кількості набраних очок у двох спортсменів, то перевага віддається спортсмену, який має більш високе місце у порівнянні з суперником у боротьбі лівою або правою руками. Якщо на одну з рук (на якій зайнято більш низьке місце) учасники займають місця нижче сьомого, то вище класифікується спортсмен, який пройшов більшу кількість турів боротьби цією рукою.

Якщо й у цьому випадку спортсмени мають однакові показники, то перевага віддається спортсмену легшої стартової ваги.

Якщо стартова вага у обох спортсменів однакова, то проводиться додаткове зважування після закінчення всіх поєдинків на правій і лівій руках:

**3.3** повторне зважування повинна здійснювати бригада суддів, призначена головним суддею змагань;

**3.4** в разі відсутності одного зі спортсменів, у заздалегідь визначеному та затверджені на нараді офіційних представників місці повторного зважування, перевага віддається присутньому спортсмену;

**3.5** у разі відсутності обох спортсменів на місці повторного зважування їх вага визнається однаковою.

У разі рівних показників після повторного зважування перевага віддається спортсмену, який вийшов у фінал без поразок більшу кількість разів у порівнянні з суперником.

Якщо всі перераховані показники збігаються між суперниками, то проводиться додатковий, вирішальний поєдинок. Жереб визначає, якою рукою буде вестися боротьба.

*Примітка: якщо спортсмен посів у боротьбі лівою і правою руками треті місця, але у загальному заліку зайняв четверте місце, то йому повинна вручатися друга бронзова медаль. У протоколі, у цьому випадку, вказуються два третіх місця.*

### **3.4. Учасники змагань**

В офіційних змаганнях, що проводяться на території України, можуть взяти участь спортсмени чоловічої та жіночої статі, які займаються армспортом

не менше 6 місяців. Для участі у змаганнях необхідні: договір про страхування життя та здоров'я від нещасних випадків під час проведення спортивних змагань, допуск лікаря, комісії з допуску до участі у змаганнях з армспорту, зважування та жеребкування.

Під час проведення змагання учасник може виступати тільки в одній ваговій категорії, якщо це не регламентовано окремо у положенні конкретного змагання. Спортсмен повинен виступати у категорії у рамках власної ваги або на одну категорію вище.

Спортсмен зобов'язаний знати та суворо дотримуватися Правил, Регламенту, Положення про змагання, в яких він бере участь, та їхню програму.

Учасники повинні поводитися чемно та шанобливо по відношенню до суперників, суддів, глядачів, офіційних осіб. Учасники повинні приймати рішення суддів без їхнього обговорення і утримуватися від дій, що мають на меті вплинути на рішення суддів. У разі якщо спортсмен не згоден з тим чи іншим рішенням рефері, він повинен звернутися до головного судді змагань через свого офіційного представника.

Спортсмен не має право вимагати відсторонення рефері від суддівства поєдинку, в якому він бере участь. Представник також не має право вимагати відсторонення рефері, але може звернутися до головного судді з проханням про заміну рефері. Відсторонити рефері від суддівства має право тільки головний суддя.

Спортсмен має право звертатися до суддівської колегії з питанням тільки через офіційного представника своєї команди.

### **3.5. Вікові групи учасників**

В офіційних усеукраїнських змаганнях мають право приймати участь спортсмени наступних вікових груп:

Юнаки, дівчата (16–18 років);

Юніори, юніорки (19–21 рік);

Дорослі чоловіки, жінки ( 22 роки та старші);

Ветерани чоловіки, жінки (40 років та старші)

Ветерани чоловіки (50 років та старші);

Ветерани чоловіки (60 років та старші);

### 3.6. Вагові категорії

В офіційних Усеукраїнських змаганнях мають право пр. иймати участь спортсмени наступних вагових категорій за віковими групами:

#### Юніори, юніорки (16–18 років)

Юніори	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	+80 кг
Юніорки	45 кг	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	+70 кг	

#### Юніори, юніорки (19–21 рік)

Юніори	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	85 кг	90 кг	+90 кг
Юніорки	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	+70 кг			

#### Дорослі (22 роки та старші)

Чоловіки	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	75 кг	80 кг	85 кг	90 кг	100 кг	110 кг	+110 кг
Жінки	50 кг	55 кг	60 кг	65 кг	70 кг	80 кг	+80 кг				

#### Ветерани (40 років та старші)

Чоловіки	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
Жінки	60 кг	70 кг	80 кг	+80 кг	

#### Ветерани (50 років та старші)

Чоловіки	75 кг	90 кг	100 кг	+100кг
----------	-------	-------	--------	--------

#### Ветерани (60 років та старші)

Чоловіки	75 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
----------	-------	-------	--------	---------

*Примітка. Для участі у спортивних змаганнях спортсмен повинен досягти встановленого віку у календарний рік проведення спортивних змаганнях. Тільки рік народження у паспорті визначається, в якій віковій групі має право виступити спортсмен. За Правилами WAF, у змаганнях серед чоловіків і жінок мають право брати участь особи, які досягли 16 років.*



### 3.7. Офіційний представник команд

Кожна команда, що бере участь у змаганнях, повинна мати свого офіційного представника.

Офіційний представник є керівником команди, який здійснює необхідний зв'язок між суддівською колегією та учасниками.

Офіційний представник несе відповідальність за дисципліну учасників, як на змаганнях, так і у місцях розміщення та харчування.

Офіційний представник бере участь у нарадах суддівської колегії, якщо він проводиться спільно з представниками.

Офіційному представникові команди забороняється втручатися у роботу суддів й осіб, які проводять змагання. За невиконання своїх обов'язків і некоректні вчинки по відношенню до суперників, суддів і глядачів офіційний представник команди може бути дискваліфікований з подальшим розглядом його вчинку у дисциплінарній комісії Української Федерації Армспорту.

### 3.8. Комісія з допуску до участі у змаганнях

Комісія з допуску (мандатна комісія) затверджується організацією, яка проводить змагання. До комісії з допуску входять: представник комісії, головний секретар змагань, представник організації, що проводить змагання. Головою комісії призначається суддя змагань, який також може сам бути головою комісії.

Завдання комісії з допуску – здійснити допуск до участі у змаганнях тільки тих спортсменів, які чітко виконали всі умови Положення про проведення змагань.

Офіційні представники команд зобов'язані надати до комісії з допуску до участі у змаганнях:

– заявки на участь у змаганнях згідно встановленого зразка, у заявці повинні бути перераховані прізвище та ім'я спортсменів, дати народження, вагові категорії, в яких вони беруть участь. Напроти кожного прізвища повинен

стояти штамп лікаря про допуск, на заявці повинна стояти печатка підприємства, що відрядило команду та підпис представника команди;

– документи, що засвідчують особистості спортсменів команди. До таких належать: паспорт громадянина України або документ, що його замінює;

– документ про страхування спортсменів від нещасного випадку під час проведення спортивних змагань.

Відповідальність за допуск учасників до змагань несе голова комісії з допуску.

### 3.9. Зважування



Національний університет  
водного господарства  
та проєктування

Зважування учасників проводиться перед змаганнями для всіх вагових категорій і вікових категорій.

Зважування повинно проводитися у спеціально відведених для цього приміщеннях. У приміщенні повинні бути місця для перевдягання спортсменів – окремо для чоловіків та жінок.

Зважування проводиться суддівською бригадою у складі:

– головного судді або заступника головного судді;

– головного секретаря;

– 1–3 технічних секретарів;

– представника команди, що проходить процедуру зважування.

Зважування чоловіків повинен проводити чоловік, жінок – жінка.

Перед зважуванням спортсмени зобов'язані пред'явити секретареві документ, що засвідчує їхню особу.

На ваги спортсмени повинні вставати в одних плавках, жінки – у купальниках. Зважування у нижній білизні або оголеними заборонено. Учасник, вага якого вище межі своєї категорії, має право на ОДНЕ повторне зважування протягом відведеного на зважування часу. Кількість спроб зважування на приблизних вагах – необмежена.

Спортсмени, які не пройшли процедуру зважування, до змагань не допускаються. Рішення керівника зважування не заперечується.

Вага спортсмена реєструється до 0,1 кілограма. Якщо у спортсмена є протез – його зважують з протезом, якщо він збирається продовжувати його використовувати під час роботи.

Учасник може зареєструватися в категорії, у межах якої знаходиться його власна вага, або на одну категорію вище.

### 3.10. Жеребкування

Жеребкування проводиться під час зважування для всіх учасників без винятку. На всіх офіційних змаганнях, представлених у календарному плані УФА. Жеребкування має проводитися з використанням електронної програми.

У разі якщо протоколи ведуться в рукописному вигляді, спортсмен зобов'язаний витягнути номери жереба «наосліп» для кожної руки окремо. Він має право упевнитися про занесення секретарем цих номерів у його особисту анкету.

Спортсмени, які не пройшли процедуру жеребкування, до змагань не допускаються.

Відповідальність за прозорість результатів жеребкування несе головний секретар змагання.



Національний університет

**Питання контролю та самоконтролю до розділу 3**

та природокористування

1. Характер і система проведення змагань з армспорту.
2. Нарахування очок для командного заліку та виявлення команди-переможця.
3. Виявлення переможця у змаганнях за системою двоборства.
4. Зважування учасників змагань, особливості зважування в армспорті.
5. Вікові групи учасників змагань з армспорту.
6. Вагові категорії.
7. Обов'язки офіційного представника.

## РОЗДІЛ 4. ПРАВИЛА БОРОТЬБИ

### 4.1. Головні положення

За 10–15 хвилин до початку поєдинків у кожній ваговій категорії проводиться представлення учасників змагань.

До участі у поєдинку спортсмени допускаються тільки у спортивному одязі: футболка встановленого зразка (на всеукраїнських змаганнях кожна команда-учасник повинна виступати у власній, єдиній спортивній футболці, що відображає назву регіону (міста), який вона представляє), спортивні штани та спортивне взуття. Спортсмену, який вийшов на поєдинок до армстолу не у спортивній формі, оголошують поразки у цьому турі. Рука, на якій ведеться поєдинок, до середини плеча повинна бути оголена. Забороняється користуватися будь-якими бинтами та пов'язками на зап'ястках і ліктях, а також мати будь-які кільця та персні на пальцях, браслети на зап'ястках.

Руки учасників повинні бути чистими, без ознак шкірних захворювань, нігті підстрижені. Нігтьова пластина не повинна виходити за межу пальця. Може бути використана магнезія або крейда. Допускається використання взуття на потовщеною підошві, висота підошви не обмежується. Учасники мають право використовувати підставки. У роті не повинно бути жувальної гумки. Довге волосся повинні бути прибрані, допускаються пов'язки.

Використовувати на одязі та взутті емблеми і товарні знаки комерційних фірм й організацій допускається тільки за дозволом організаторів змагань.

Час, відведений для виходу спортсмена на поєдинок після оголошення його прізвища секретарем змагань, не повинно перевищувати однієї хвилини. В іншому випадку спортсмену буде зараховано поразку. Спортсмен, прізвище якого секретар назвав першим при виклику на поєдинок, повинен зайняти місце праворуч від рефері.

Учасники поєдинку улюбий момент за взаємною домовленістю можуть почати з використання зв'язування захвату або суддівського захвату, або з того й іншого.

У стартовій позиції спортсмени повинні захопити руки таким чином, щоб рефері бачив верхні фаланги великих пальців і мав можливість до них доторкнутися. Спочатку спортсмени ставлять лікті на підлокітники, а вже потім беруть захоплення.

Захват рук виконується долонею до долоні та розташовується над центром столу. Лікті можуть встановлюватися у будь-якому місці підлокітника. Тильна сторона кисті та передпліччя повинні складати пряму лінію.

Вільною рукою спортсмен повинен триматися за штир столу, при цьому можна торкатися або не торкатися стільниці.

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

Кожен учасник поєдинку може при бажанні упиратися однією ногою у ближню до себе стійку столу. Можна упиратися ногою у дальню від себе стійку столу, якщо це не викликає заперечень суперника. У разі заперечень суперника ногу від дальньої стійки столу необхідно прибрати. Якщо учасник не прибирає ногу від дальньої стійки або після початку поєдинку ставить ногу на дальню стійку – він отримає попередження. Відрив ноги (ніг) від підлоги після початку поєдинку не є порушенням.

Не дозволяється сильний тиск на кисть суперника або її надмірний натяг, тобто дії, що заважають виставлення захоплення на центр столу.

Поєдинок начитається за командою рефері «Ready!», «Go!» та закінчується за командою «Stop!». Рефері не повинні застосовувати силу при виставленні захвату. Рефері повинен докласти всіх зусиль, щоб дати учасникам зрозуміти, що боротьба закінчена.

Перемога присуджується спортсмену:

– при будь-якому зіткненні будь-якою частиною руки від зап'ястки до кінчиків пальців, а так само передпліччя суперника з валиком, або проходження будь-якою частиною руки від зап'ястя до кінчиків пальців проекції валика;



- якщо суперник отримав друге попередження (фол);
- якщо суперник не вийшов на поєдинок протягом однієї хвилини;
- якщо суперник вийшов на поєдинок не у спортивній формі або у формі, що не відповідає формі його команди;
- у разі умисного розриву захоплення суперником у критичній позиції (захоплення знаходиться нижче, ніж 2/3 від відстані до валика);
- поєдинок, в якому суперник отримав травму;
- у разі будь-якого порушення, отриманого, коли передпліччя суперника перебувало на відстані менше ніж 2/3 амплітуди від валика.

Але спортсмен буде викликатися до столу, поки не програє двічі.

У разі виникнення паузи у поєдинку, коли одному зі спортсменів оголошено попередження, учасники мають право на відпочинок протягом не більше 30 секунд.

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

Перед початком зв'язування, учасники повинні поставити лікті на відповідні підлокітники, долонею до долоні, підняти великі пальці вгору, вільною рукою взятися за штир. Під час зв'язування захвату боковий суддя тримає суперників за пальці, контролюючи зіткнення долонь і рівне розташування кісті. Спочатку обмотується ближня до рефері рука спортсмена, на цій же руці (на тильній стороні долоні) розташовується пряжка 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.

Час відпочинку спортсменів між поєдинками повинний бути не менше 2 хвилин.

#### 4.2. Порушення правил проведення поєдинку

Порушення правил, за які спортсмену оголошують зауваження:

- 1) невиконання команд рефері;
- 2) передчасний старт (фальш-старт);
- 3) якщо один з учасників стає причиною відстрочки захвату;
- 4) короткочасний відрив руки від штиря.

За порушення, правил п. 4, оголошують зауваження без зупинки поєдинку. Виключення, якщо у результаті порушення отримав перевагу або зауваження стало другим за рахунком. Якщо порушник правил витягнув користь з дії до отримання попередження, поєдинок зупиняється та йому оголошують фол.

Два зауваження прирівнюються до попередження (фолу).

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

- 1) відрив ліктя від підлокітника;
- 2) зісковзування ліктя з підлокітника. *Примітка. Порушенням не вважається, якщо лікоть був відірваний від підлокітника, але передпліччя, біцепс або трицепс учасника торкалися підлокітника. При цьому лікоть не виходить за проекцію підлокітника;*

- 3) перетин середньої лінії столу головою, плечима;

- 4) торкання головою або плечем свого передпліччя або захвату рук;

- 5) уникання боротьби – навмисний розрив захвату;

б) використання положення, яке може спричинити травму власної руки (небезпечна позиція). *Примітка: до небезпечної позиції може бути віднесена боротьба випрямленою рукою у критичному положенні або положення, в якому*

плече атакуючого виходить за лінію захвату у напрямку атаки. Коли учасник знаходиться у небезпечному становищі, рефері повинен попереджати його без зупинки поєдинку. У разі повторного заходження учасником у небезпечну позицію – поєдинок зупиняється й оголошують попередження. Однак це правило діє тільки для змагань з рівнем спортсменів від першого дорослого розряду. На турніках початкового рівня поєдинок зупиняється й оголошується попередження, а у критичному положенні – перемога супернику. Якщо рефері виявить невідготовленість спортсмена до змагань, він повинен зупинити поєдинок і довести до відома головного або старшого судді змагань для прийняття ними рішення щодо подальшої участі цього спортсмена;

7) триває втрата контакту вільної руки зі штирем столу;

8) опускається під час боротьби плече руки, на якій відбувається боротьба, нижче рівня підлокітника за винятком виграшного становища;

9) навмисне зштовхування ліктя супротивника з підлокітника рухом, спрямованим уперед;

10) будь-який рух руками або тулубом під час суддівського захвату, після команди рефері – не рухатися;

11) будь-яка навмисна дія, що здійснюється з метою поставити суперника у небезпечну позицію.

*Примітка: порушення, вчинені суперниками одночасно, вважаються обопільним, поєдинок триває після зупинки. Фоли суперниками анулюються.*

### 4.3. Розрив захвату

Рефері оголошує попередження (фол) за навмисний розрив захвату, якщо:

– спортсмен навмисно розкрив пальці;

– спортсмен складає пальці так, щоб утворити кулак в руці суперника;

– кисть спортсмена під час розриву захоплення зісковзує по передпліччю суперника вниз.

У разі ненавмисного розриву захвату рефері зв'язує руки спеціальним ременем. Зв'язування захвату відбувається за наступним порядком.

Перед початком зв'язування учасники повинні поставити лікті на відповідні підлокітники, відкриті долоні торкаються одна одну, великі пальці підняті доверху, вільною рукою узяти штир.

Під час зв'язування боковий суддя тримає суперників за пальці, контролює торкання долонь і рівне розташування кистей (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Розташування кистей перед зв'язуванням

Спочатку обмотується ближня до рефері рука спортсмена, на цій же руці розташовується пряжка ременя (на тильному боці руки) (рис. 4.2).



Рис. 4.2. Початок обмотування рук



Потім обмотується передпліччя другого учасника поєдинку, причому ремінь протягується знизу крізь петлю між ременем і руками спортсменів і фіксується у пряжці (рис. 4.3, а, б, в).



Рис. 4.3. Зв'язування рук спеціальним ременем



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

*Примітка: ремінь не повинен знаходитися нижче ніж 2,5–3 см від лінії зап'ястка.*

#### 4.4. Дисциплінарні санкції

Спортсмен не може бути допущений до поєдинку, якщо він знаходиться в стані алкогольного (наркотичного) сп'яніння.

В цьому випадку спортсмен знімається зі змагань і рішення за це бере дисциплінарна комісія.

Неприпустимо неспортивну поведінку по відношенню до учасників змагань, суддям, представникам команд. Залежно від ступеня вчиненого проступку неспортивної поведінки учасник або представник можуть бути або дискваліфіковані, або на них буде накладено стягнення, або можлива сукупність цих покарань. Рішення про покарання приймає головний суддя змагань. Неспортивною є будь-яка поведінка з метою спровокувати бійку, суперечки або ситуації, які можуть завдати шкоди безпеки, спорту, турніру та його репутації, лихослів'я. Якщо неспортивну поведінку отримало продовження, спортсмен відстороняється від змагань і рішення за інцидент приймає дисциплінарна комісія.



## 4.5. Команди та термінологія

Судді, спортсмени та представники повинні знати наступні команди та терміни:

Don't move – не рухатись

Ready – увага

Go! – почали

Stop! – стоп

Referee's grip – суддівський захват

Center – центр

Knuckles – суглоби, фаланги

Warning – зауваження

Elbows down – лікті вниз

Winner – переможець

Strap match – поєдинок у зв'язці

Elbow foul (Elbow lift) – відрив ліктя від підлокітника

Wrist – зап'ясті

Elbow slip – зісковзування ліктя з підлокітника

Shoulders – плечі

Dangerous position – небезпечна позиція

Under – під

Thumb Down – великий палець униз

Strap – ремінь

Open – відкрити

Close – закрити

Up – верх

Down – вниз

Over – зверху

Put – поставити

Push – поштовх

Finger – палець

Rematch – повторна зустріч

Change – зміна

Back – назад

Grip – захват

One foul – перший фол

Two foul – другий фол

Foul – попередження, фол

## 4.6. Жести рефері та бокового судді

Під час проведення поєдинків змагань рефері та боковий суддя окрім голосових команд використовують спеціальну жестикуляцію.

Захват (*Grip*). Перед початком поєдинку суддя дає команду «Захват» із (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Захват

Схрещені пальці над головою означають суддівський захват (*Referee's grip*). Якщо протягом 30 с спортсмени не зайняли правильну стартову позицію рефері установлює «Суддівський захват» (рис. 4.5)



Рис. 4.5. Суддівський захват



Під час встановлення суддівського захвату боковий суддя тримає руки на зап'ястках спортсменів, контролюючи виконання команди «Не рухатися!» (*Don't move*) (рис. 4.6).



Рис. 4.6. Фіксація рук на зап'ястках спортсменів

Боковий суддя жестами оцінює правильність стартової позиції руки ближнього до нього спортсмена. Витягнута рукою вперед догори долонею вниз указує на те, що не можна давати старт – захоплення зроблене не правильно (рис. 4.7).



Рис. 4.7. Не правильна стартової позиції руки спортсмена

Витягнута вперед угору рука з піднятим вказівним пальцем указує на те, що рука ближнього до бокового судді спортсмена встановлена правильно, можна давати старт (рис. 4.8).



Рис. 4.8. Правильне встановлення захвату

У разі досягнення перемоги рефері піднімає руку у бік спортсмена, який переміг й оголошує переможця (*Winner*) (рис. 4.9)



Рис. 4.9. Оголошення переможця



За порушення правил, за які спортсмену оголошується зауваження, рефері показує зігнуту руку з випрямленим догори вказівним пальцем (*Warning*) (рис. 4.10).



Рис. 4.10. Зауваження

У разі порушення правил, за вчинення яких спортсмену оголошується перше попередження (фол), рефері витягує у бік порушника донизу руку з випрямленим указівним пальцем (*One foul*) (рис. 4.11).



Рис. 4.11. Оголошення першого фолу



При порушенні правил, за вчинення яких спортсмену оголошується друге попередження (фол), рефері витягує у бік порушника донизу руку з випрямленими вказівним і середнім пальцями (*Two foul*) (рис. 4.12).



Рис. 4.12. Оголошення другого фолу

При відриві ліктя від підлокітника рефері робить рух зігнутою у ліктьовому суглобі руки вгору-вниз (*Elbow foul (Elbow lift)*) (рис. 4.13).



Рис. 4.13. Оголошення фолу за відрив ліктя від підлокітника

При зісковзування ліктя з підлокітника або його вихід за межі підлокітника рефері робить рух зігнутою у ліктьовому суглобі руки вправо-вліво (*Elbow foul (Elbow lift)*) (рис. 4.14).



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Рис. 4.14. Оголошення фолу за зісковзування ліктя з підлокітника

Якщо спортсмен під час виконання рухів опиняється у небезпечній позиції, рефері торкається рукою протилежного плечового суглоба (*Dangerous position*) (рис. 4.15).



Рис. 4.15. Оголошення фолу за небезпечну позицію



Після ненавмисного розриву захвату руки спортсменів повинні зв'язуватися спеціальним ременем, рефері піднімає руки догори над головою тримаючи у руках зав'язку (*Strap match*) (рис. 4.16).



Рис. 4.16. Оголошення розриву захвату

#### 4.7. Апеляція

*Порядок подачі апеляції.*

У разі незгоди з результатом поєдинку, офіційний представник команди повинен до початку наступного поєдинку за столом, за яким проходив поєдинок, зробити головному судді усну заяву про те, що буде подаватися письмова апеляція. Судді, які обслуговують спірний поєдинок, виводяться на час розгляду апеляції з суддівства, але за вказівкою головного судді можуть бути допущені до суддівства інших вагових категорій. Поєдинки у цій ваговій категорії призупиняються до рішення апеляційної комісії.

Протягом 5 хвилин з моменту усної заяви, офіційний представник команди повинен подати до суддівської колегії через головного секретаря апеляцію у письмовому вигляді з чітким обґрунтуванням причини незгоди з результатом поєдинку з посиланням на пункти правил.

*Порядок розгляду апеляції.*

Апеляційна комісія повинна прийняти та оголосити рішення максимально оперативно. Під час розгляду апеляції апеляційною комісією можуть бути використані (за рішенням голови) відео матеріали, опитано представників, спортсменів, суддів. Головний суддя не може бути опитаним апеляційною комісією. Ніхто не має право втручатися у роботу апеляційної комісії.

Рішення апеляційної комісії є остаточним, змінам й оскарженню не підлягає. Усні заяви та письмові апеляції приймаються тільки від офіційних представників команд.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

#### **Питання контролю та самоконтролю до розділу 4**

1. Головні елементи спортивного одягу учасників змагань.
2. Присудження перемоги у поєдинку.
3. Попередження та зауваження, перерахувати різновиди попереджень.
4. Максимальна кількість попереджень.
5. Порядок виходу спортсмена до столу, терміни встановлення захоплення.
6. Основні команди для початку поєдинку та його закінчення.
7. Порядок і час подання апеляції до апеляційної комісії.
8. Робота апеляційної комісії, особливості прийняття рішень.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

## РОЗДІЛ 5. ОБЛАДНАННЯ МІСЦЬ ЗМАГАНЬ, ДОКУМЕНТАЦІЯ ПРО ЗМАГАННЯ

### 5.1. Стіл

Столи для проведення кваліфікаційних змагань (армстоли) повинні відповідати стандартам, визначеним Всесвітньою федерацією армрестлінгу (рис. 5.1) [3, 6, 15].



Рис. 5.1. Офіційний стіл для проведення змагань з армспорту

Армстіл повинен мати такі розміри: у змаганнях, що проводяться сидячи – 71 см від підлоги до столу. У змаганнях, що проводяться стоячи – 104 см від підлоги до верхнього краю підлокітника. Інші вимоги ідентичні для столів у змаганнях, що проводяться стоячи та сидячи.

Під час проведення змагань кожен армстіл повинен бути надійно закріплений. При проведенні змагань столи розташовуються так, щоб учасники перебували боком до глядачів. Змагання повинні бути оснащені армстолом розминки.

*Стільниця:* 92 см довжиною і 66 см шириною. Конструкція це фанерна дошка, покрита спеціальною гумою, краї якої, наповнені м'якими елементами. Зовні дошка, вкрита штучною шкірою, яка не стирається. Поверхня дошки



повинна бути розділена на дві частини, з добре помітною лінією по середині та центральним пунктом – ці елементи необхідні, для того щоб судити та виставляти спортсменів на старті. Кожна половина столу повинна відрізнятись іншим кольором. Рекомендується використовувати жовтий і блакитний кольори. Бічні поверхні столу повинні бути м'якими, щоб не поранити спортсмена. Тут застосована така гума, яка з часом не втрачає еластичність.

*Підлокітники:* квадратної форми 18 x 18 см, 5 см товщиною, повинні бути встановлені в 5 см від їх відповідного краю. Вони повинні перекривати одне одного на 1/2 направо від центру столу для правої руки і на 1/2 наліво від центру, відповідно, для лівої руки. Підлокітник повинен бути виготовлений таким чином, щоб його краю не мали заокругленості донизу. Він складається з двох шарів спеціальної гуми. Науково доведено, що боротьба на асиметричних підлокітниках на багато безпечніше, ніж на паралельних.

*Подушки для торкання:* 25 см у довжину, 10 см у висоту та 5 см товщиною. Вони виготовлені таким чином, щоб їх можна було переставляти у залежності від того, на якій руці відбувається боротьба. Не можна прикручувати подушки до столу, їх потрібно помістити у спеціальні отвори. Подушки виготовляються зі спеціальної гуми, що дуже зручно та безпечно для боротьби у разі сильного удару о подушку.

*Штирі:* повинні бути розміщені на середині торцевого боку столу на відстані 33 см від кожного торця столу, у 2,5 см від краю. Сам штир повинен бути діаметром 2,5 см та 18 см заввишки від поверхні столу. Ручки, зроблені з нікельованої сталі. Не можна застосовувати гумові ручки.

*Ноги столу (стійки).* Важливим елементом є ноги столу. Під час боротьби спортсмен не відчувається болю, лише потім видно, що трапляється з гомілковими кістями, коли він упирався у стійку (ногу). Тому для забезпечення безпечної боротьби стійки столу повинні бути обтягнуті спеціальною гумою, що дає гарантію, що вперті у них ноги не будуть ковзати. Це важливо для того, щоб нога не зісковзнула.

## 5.2. Автоматична платформа

Стіл повинний бути добре та правильно прикріплений до підлоги. Робиться це за допомогою спеціальної автоматичної платформи У нижніх, горизонтальних елементах конструкції знаходяться отвори для закріплення до підлоги (рис. 5.1).



Рис. 5.1. Спеціальна автоматична платформа для кріплення столу

Автоматична платформа для столу з армспорту для боротьби стоячи і сидячи затверджена європейською суддівською колегією EAF і всесвітньою суддівською колегією WAF. Платформа є необхідним елементом у змаганнях різного рівня, яка виключає необхідності носити та підставляти під стіл підставки. Одним рухом можна підняти або опустити платформу. Спеціальна конструкція дозволяє підняти одну або відразу дві частини платформи одночасно. Автоматична платформа дозволяє утримувати стабільність столу під час поєдинків. Ідеально підходить для змагань стоячи і сидячи.

Розміри: висота 7 см, ширина: 87 см, довжина: 90 см (у складеному вигляді двох елементів один до одного – 180 см).

*Підставки.* Якщо не має можливості придбати коштовну автоматичну платформу, а спортсмени може виникнути бажання поставити спеціальну

підставку. Конструкція підставки дозволяє швидко та стійко з'єднати її зі столом. Підставка виготовлена з товстої фанери, 10 см заввишки, 91,44 см довжиною, 81,28 см шириною.

### 5.3. Ваги

Ваги для зважування учасників повинні бути справні, вивірені.

Вага на них повинна фіксуватися з точністю до 100 грам. На всеукраїнських змаганнях поряд з кімнатою зважування повинні бути встановлені ідентичні офіційним ваги для контролю спортсменами власної ваги.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

### 5.4. Додатковий інвентар для проведення суддівства

Суддя змагань різного рівня обов'язково повинен мати суддівський ремінь для зв'язування рук при розриві захоплення (рис. 5.2).



Рис. 5.2. Суддівський ремінь

## 5.5. Вимоги до місць змагань

Стіл повинен освітлюватися зверху світильниками відбитого або розсіяного світла. Світильники розсіяного світла повинні мати захисну сітку.

При проведенні змагань у приміщенні температура повітря повинна побут не нижче + 15° С, а вологість – 60%. Вентиляція повинна забезпечувати триразовий обмін повітря за годину.

При проведенні змагань на відкритому повітрі температура повинна бути не нижче + 20° С. Стіл повинен бути захищений від прямих сонячних променів.

Обов'язковою умовою для проведення змагань є наявність огороження місця проведення змагань, а також присутність осіб, які здійснюють контроль дотримання громадського порядку.

Якщо поєдинки проходять на сцені, то відстань між огорожею та сценою повинна бути не менше 2 метрів.

Якщо поєдинки проходять на відкритому майданчику, то мінімальна відстань від будь-якого столу до огорожі повинна бути не менше 3 метрів.

Безпосередньому місці проведення змагання можуть знаходитися: судді, лікар, секретарі, спортсмени, викликані на поєдинок, а також офіційні представники під час подачі апеляції.

У разі несанкціонованого проникнення на сцену (майданчик) спортсменів, тренерів, офіційних представників на них може бути накладено дисциплінарне покарання.

## 5.6. Регламент змагань

Усі змагання з армспорту на території України повинні проходити у суворій відповідності з Правилами та Регламентом [3; 6; 15].

Для проведення Чемпіонату України з армспорту необхідно не менше 8 армстолів – 6 змагальних і 2 для розминки.

Для проведення Чемпіонату України необхідні не менше 18 рефері (суддів за армстолами), а також суддівська колегія у складі:

- головний суддя;
- заступник головного судді;
- головний секретар;
- заступник головного секретаря;
- комендант змагань;
- лікар (медична сестра або брат).

Усі Чемпіонати України, Всеукраїнські змагання з армспорту повинні проводитися тільки за допомогою електронної системи проведення змагань.

### 5.7. Звіт про змагання



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

На пізніше ніж через 3 календарних доби після закінчення змагань необхідно подати звіт про проведенні змагання та висвітлити офіційні технічні результати.

У звіті про змагань необхідно вказати:

- термін проведення;
- місце проведення;
- найменування спортивної споруди;
- кількість учасників;
- кількість суддів, рівень підготовки суддів із суддівськими категоріями;
- склад учасників, які прийняли участь, команд (регіонів), в тому числі кількість спортсменів, тренерів та іншого обслуговуючого персоналу;
- рівень підготовки спортсменів;
- представництво спортивних організацій;
- виконання (підтвердження) нормативів (кількість показаних результатів): МСМК, МС, КМС, 1 розряд, 2 розряд, 3 розряд, 1 юнацький розряд;
- кількість регіонів, команди (перерахувати території згідно зайнятим місцям);
- загальна оцінка стану бази, наявність і стан спортивного обладнання та інвентарю, можливості для розминки та тренувань;
- загальна оцінка стану та обладнання службових приміщень –



роздягалень для спортсменів, приміщень для суддів та інших служб;

– інформаційне забезпечення змагань – табло, радіоінформація, своєчасність і доступність стартових протоколів і результатів змагань, забезпечення суддівської колегії засобами обчислювальної техніки та розмножувальної апаратурною;

– забезпечення роботи засобів масової інформації – місця на трибунах, приміщення для прес-центру тощо, у тому числі висвітлення змагань у місцевих ЗМІ (копії публікацій у ЗМІ додаються);

– кількість глядачів;

– загальна оцінка якості проведення змагань – точність дотримання розкладів, об'єктивність суддівства (із зазначенням порушень правил змагань тощо);

– медичне забезпечення змагань, в тому числі відомості про травми та інші нещасні випадки;

– загальна оцінка якості розміщення, харчування, транспортного обслуговування, організація зустрічей і проводів спортивних делегацій, шефська робота тощо;

– загальна оцінка дотримання заходів щодо забезпечення безпеки при проведенні змагання;

– висновки та пропозиції (зауваження) щодо підготовки та проведення змагання.

## **Питання контролю та самоконтролю до розділу 5**

1. Головне обладнання для проведення змагань з армспорту.
2. Розміри столів для боротьби сидячи та стоячи.
3. Головні вимоги для зовнішнього вигляду судді з армспорту.
4. Головні санітарно-гігієнічні вимоги для приміщень, в яких планується проведення змагань з армспорту.
5. Дисциплінарні санкції при порушенні порядку на змаганнях з армспорту.
6. Основні складові звіту про проведенні змагання.

## ГЛОСАРІЙ

1. Атака – стрімкий напад на противника з метою досягнення перемоги або переваги у поєдинку.

2. Атака способом «верх» – спосіб атаки, при якому головний вплив виявляється на пальці суперника. Кисть при цьому накриває зверху кисть суперника.

3. Атака способом «бік» – спосіб атаки, при якому основний вплив виявляється на кисть суперника. При цьому кисть спортсмена що атакує може бути як зігнутою, так і прямою.

4. Атака способом «гак» – спосіб атаки, при якому основний вплив виявляється передпліччям у передпліччя суперника. Кисті обох спортсменів при цьому максимально зігнуті.

5. Атака способом «поштовх» – спосіб атаки, при якому основне навантаження лягає на триголовий м'яз плеча. Як правило, тиск здійснюється передпліччям у передпліччя суперника.

6. Контратака – атака, проведена у відповідь на атакуючу дію суперника.

7. Робочий кут (РК) – положення, в якому фіксуються окремі частини руки під час боротьби.

8. Робоча амплітуда (РА) – амплітуда динамічних рухів під час боротьби. Як правило, під час боротьби у кінці робочої амплітуди все одно фіксується РК, в якому спортсмен завершує свою боротьбу у разі виграшу.

9. «Кобра» – становище руки при використанні атаки «верхом», під час виконання якого передпліччя пронується, і кисть максимально згинається.

10. Рефері – головний суддя, який обслуговує поєдинок за столом. Початок поєдинку та його зупинка відбуваються тільки за його сигналом.

11. Боковий суддя – помічник рефері. Бере участь в установці захоплення, так само, як і рефері стежить за порушення правил. Не може зупинити поєдинок.

12. Стартова позиція – нерухоме положення, яке займають спортсмени перед початком поєдинку.

13. Контрольна лінія – лицьова лінія стартового положення, паралельна краю стола, що перебуває на відстані 15 см від центральної лінії.

14. Зауваження – форма покарання, що передує попередженню. Зазвичай за невиконання команд рефері. Спортсмену, який отримав 2 зауваження, оголошується попередження (фол).

15. Попередження (фол) – покарання спортсмена за порушення правил. У разі другого попередження спортсмену зараховується поразка.

16. Критичне становище – відхилення передпліччя спортсмена від вертикалі на  $2/3$  і більше. При отриманні попередження в критичному положенні спортсмену зараховується поразка.

17. Небезпечне положення – положення, в якому спортсмен має велику ймовірність отримати травму власної руки. Воно спостерігається, коли корпус спортсмена розгортається, а рука залишається нерухомою.

18. «Суддівське захоплення» – у разі, якщо спортсмени не змогли протягом 30 с встановити захоплення, захоплення встановлює рефері. При цьому всі дії спортсмени виконують за командою рефері. За будь-який рух без команди спортсмени караються попередженням (фолом).

19. Олімпійська система – система проведення змагань, при якій учасник вибуває з боротьби після першої поразки.

20. Колова система – система проведення змагань, при використанні якої спортсмен бореться з усіма учасниками своєї вагової категорії (кожен з кожним).

21. Система з вибуванням після другої поразки – система проведення змагань, при використанні якої учасник вибуває з боротьби після другої поразки.

22. Двоборство – система проведення змагань з армспорту, при якій переможець визначається за результатами виступу як лівої, так і правою руками.

23. Вагова категорія – група спортсменів, сформована за ваговою ознакою.

24. Нейтральне положення передпліччя – положення, при якому при опущеній донизу руці долонь звернена до стегна.

25. Згинання кисті – у нейтральному положенні передпліччя рух кисті до тулуба.

26. Розгинання кисті – у нейтральному положенні передпліччя рух кисті від тулуба.

27. Відведення кисті – рух кисті у бік великого пальця.

28. Приведення кисті – рух кисті у бік мізинця.

29. Пронація передпліччя – поворот передпліччя всередину.

30. Супінація передпліччя – поворот передпліччя назовні.

31. Фізична підготовка – одна зі сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей).

32. Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруг).

33. Вибухова сила – здатність людини під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили як можливо короткий час

34. Силова витривалість – це здатність протистояти втомі, що викликається тривалими м'язовими напруженнями значної величини.

35. Швидкість – здатність виконувати рухові дії у мінімальний проміжок часу.

36. Загальнопідготовчі вправи – вправи, які є засобом загальної підготовки спортсмена. Їх коло теоретично безмежно. Вони можуть бути як наближеними до спеціально-підготовчих за формою та характером здібностей, так істотно від них.

37. Спеціально-підготовчі вправи – вправи, які виконуються у тренувальній діяльності та мають схожі з змагальними вправами характеристики (за формою або за змістом).

38. Техніка – система рухів, дій і прийомів спортсмена, найбільш доцільно пристосована для вирішення основного спортивного завдання з найменшою витратою сил і енергії відповідно до його індивідуальних особливостей.

39. ВФА – Всеукраїнська Федерація Армспорту

40. WAF – Всесвітня федерація армспорту.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



## Література

1. Алабин В. Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте / В. Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – С. 30–31.
2. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. – Харків : 2010. – № 1. – С. 13–16.
3. Безкоровайний Д. О. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом : методичні вказівки / Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХНАМГ, 2010. – 32 с.
4. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті : монографія / Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХНУМГ, 2013. – 178 с.
5. Бражник А. Л. Эффективные методики развития силы: атлетизм, армрестлинг, пауэрлифтинг / А. Л. Бражник. – Х. : "СПДФЛ Дудукчан И. М." – 2010. – 264 с.
6. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
7. Волков Е. А. Особенности специальной физической подготовки спортсменов в армспорте / Е. А. Волков, В. С. Мунтян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 109–114.
8. Галашко М. І. Армспорт : метод. пос. / М. І. Галашко. – Х. : ХДПУ, 2000. – 60 с.
9. Драгнев Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи: армспорт / Ю. В. Драгнев // ЛНУ имени Тараса Шевченко–Луганск : 2011. – Ч. 1. – 428 с.
10. Камаєв О. І. Вплив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16-17-річних рукоборців / О. І. Камаєв,

Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : 2013. – № 1. – С. 34–37.

11. Ключко В. М. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання : конспект лекцій для вивчення модуля «Фізичне виховання» / В. М. Ключко, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХНАМГ, 2005. – 106 с.

12. Комаревич О. Є. Фізичне виховання : робоча програма навчальної дисципліни / О. Є. Комаревич. – Рівне : НУВГП, 2014. – 52 с.

13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

14. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «фізичне виховання», «фізична культура» / Уклад. І. М. Звягінцева. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 43 с.

15. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом: методичні вказівки / Уклад. Д. О. Безкоровайний. – Харків : ХНАМГ, 2010. – 32 с.

16. Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту : методичні вказівки / Уклад. Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева, О. Є. Комаревич. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 49 с.

17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 583 с.

18. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : методичні вказівки / Уклад. Д. О. Безкоровайний. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2014. – 106 с.

19. Силова та фізична підготовка. Армспорт: методичні вказівки / Уклад. І. М. Звягінцева. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 59 с.

20. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: методичні вказівки / Уклад. І. М. Звягінцева. – Харків : ХНАМГ, 2010. – 71 с.

21. <http://www.waf-armwrestling.com/>

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Порядок присвоєння спортивних розрядів і звань

Для того, щоб спортсмену був присвоєний спортивний розряд або звання йому необхідно посісти місця на одному з перерахованих змагань з урахуванням умов присвоєння спортивних звань та розрядів:

*Майстер спорту України міжнародного класу*

1–3 – на чемпіонаті світу;

1–2 – на чемпіонаті Європи.

*Майстер спорту України*

4 – на чемпіонаті світу;

3 – на чемпіонаті Європи;

1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів;

1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів;

1–2 – на чемпіонаті України;

1 – у фіналі Кубка України.

*Кандидат у майстри спорту України*

3–4 – на чемпіонаті України;

2–3 – у фіналі Кубка України;

1–3 – на чемпіонаті України серед юніорів;

1–3 – на чемпіонаті України серед фізкультурно-спортивних товариств;

1–2 – на чемпіонаті України серед юнаків.

*Перший розряд*

4–5 – на чемпіонаті України серед юніорів;

4–5 – на чемпіонаті України серед фізкультурно-спортивних товариств;

3–4 – на чемпіонаті України серед юнаків;

1–3 – на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя.

*Другий розряд*

6 – на чемпіонаті України серед юніорів;

6 – на чемпіонаті України серед фізкультурно-спортивних товариств;

5 – на чемпіонаті України серед юнаків;

1–3 – на чемпіонатах областей серед фізкультурно-спортивних товариств;

4–5 – на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва

та Севастополя.

#### *Третій розряд*

6 – на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя;

4–5 – на чемпіонатах областей серед фізкультурно-спортивних товариств;

1–2 – на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва

та Севастополя серед юнаків та юніорів.

#### *Перший юнацький розряд*

3–4 – на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків та юніорів.

#### *Другий юнацький розряд*

1–2 – на чемпіонатах районів, міст обласного значення, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів серед юнаків та юніорів.

#### *Третій юнацький розряд*

3–4 – на чемпіонатах районів, міст обласного значення, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів серед юнаків та юніорів.

#### *Умови присвоєння спортивних звань і розрядів:*

1. Спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» присвоюється за умови участі у виді програми на офіційних міжнародних змаганнях:

– серед чоловіків – спортсменів не менше ніж з 10 країн, у найважчій та найлегшій вагових категоріях – не менше ніж з 8 країн;

– серед жінок – спортсменів не менше ніж з 8 країн, у найважчій та найлегшій вагових категоріях – не менше ніж з 6 країн.

2. Спортивне звання «Майстер спорту України» серед чоловіків присвоюється за умови участі у виді програми:

– на офіційних міжнародних змаганнях спортсменів не менше ніж з 10 країн, у найважчій та найлегшій вагових категоріях – з не менше 8 країн;

– на чемпіонаті України, Кубку України спортсменів не менше ніж 10 регіонів, у найважчій та найлегшій вагових категоріях – не менше ніж з 8 регіонів.

3. Спортивне звання «Майстер спорту України» серед жінок присвоюється за умови, якщо спортсменки двічі посідали відповідні місця на змаганнях.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

4. Спортивне звання «Майстер спорту України» серед жінок присвоюється за умови участі у виді програми:

– в офіційних міжнародних змаганнях спортсменів не менше ніж з 8 країн, у найважчій та найлегшій вагових категоріях – не менше ніж з 6 країн;

– на чемпіонаті України, Кубку України спортсменів не менше ніж з 8 регіонів, у найважчій та найлегшій вагових категоріях – не менше ніж з 6 регіонів.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



## Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій суддям з армспорту

Спортивні федерації ведуть облік спортивної діяльності та присвоюють кваліфікаційні категорії спортивним суддям у разі їх відповідності таким вимогам:

«Юний спортивний суддя» – особи (від 14 років), які взяли участь у суддівському семінарі та мають стаж суддівства не менше 3-х змагань серед учнів спортивної школи або клубу;

«Спортивний суддя другої категорії» – особи, які мають стаж суддівства не менше 2-х років та практику суддівства не менше 3-х змагань обласного, міського рівнів або 5-ти змагань у спортивній школі, клубі та за умов участі у суддівському семінарі;

«Спортивний суддя першої категорії» – особи, які мають другу суддівську категорію, стаж суддівства не менше 3-х років, практику суддівства не менше 5-ти змагань обласного (міського) рівня або 5-ти всеукраїнських змагань, у 2-х з яких необхідно виконати обов'язки заступника головного судді або заступника головного секретаря та за умов участі у суддівському семінарі;

«Спортивний суддя Національної категорії» – особи, які мають першу суддівську категорію, стаж суддівства не менше 3-х років, практику суддівства не менше 6-ти всеукраїнських змагань та за умов участі у суддівському семінарі.

Кваліфікаційна категорія спортивного судді, яка присвоєна Українською Федерацією Армспорту, розповсюджується тільки на армспорт.

Кваліфікаційні категорії спортивних суддів: «Спортивний суддя другої категорії», «Спортивний суддя першої категорії» та «Спортивний суддя Національної категорії» присвоюються послідовно.

Клопотання про присвоєння кваліфікаційної категорії спортивного судді порушується шляхом подання фізичною особою до Української Федерації Армспорту заяви встановленого зразка.

До заяви додаються:

– копія свідоцтва про народження (для присвоєння кваліфікаційної категорії «Юний спортивний суддя»);

– копії 1 та 2 сторінок паспорта громадянина України (для присвоєння кваліфікаційної категорії «Спортивний суддя Національної категорії», «Спортивний суддя першої категорії», «Спортивний суддя другої категорії»);

– виписка з картки обліку спортивної суддівської діяльності заявника, що містить дані про виконання відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді;

– дві фотокартки (розміром 3x4 см).

Заява та документи розглядаються федерацією з армспорту протягом 30 календарних днів з дня їх надходження.

Особа, документи якої розглядаються на засіданні керівного органу федерації армспорту, може бути присутньою на її засіданні.

За результатами розгляду поданих документів федерація з армспорту приймає рішення про присвоєння відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді або про відмову у присвоєнні кваліфікаційної категорії спортивного судді у разі невідповідності вимогам, про що заявникові повідомляється письмово у 10-денний строк з дня прийняття такого рішення.

У разі присвоєння відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді федерація протягом 30 календарних днів видає посвідчення спортивного судді встановленого зразка.

Спортивні судді зобов'язані раз на чотири роки проходити курси підвищення кваліфікації у порядку, визначеному відповідною спортивною федерацією.

Спортивний суддя позбавляється кваліфікаційної категорії спортивного судді у разі виявлення недостовірної інформації, яка подавалась для присвоєння кваліфікаційної категорії, або у разі порушення правил суддівства змагань.

Рішення про позбавлення відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді приймається Українською Федерацією Армспорту.

У разі втрати або пошкодження посвідчення спортивного судді видається дублікат. Федерація веде облік виданих посвідчень.

Рішення про відмову у присвоєнні кваліфікаційної категорії спортивного судді або позбавлення кваліфікаційної категорії спортивного судді може буде оскаржене до суду.



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Навчальне видання

*Комаревич Олександр Євгенович  
Безкоровайний Дмитро Олександрович  
Красов Вадим Петрович  
Звягінцева Ірина Миколаївна*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ З АРМСПОРТУ**



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

*Навчальний посібник*

*Відповідальний за випуск*

*Д. О. Безкоровайний*

*Технічний редактор*

*Г.Ф. Сімчук*

*Друкується в авторській редакції*



Національний університет

Підписано до друку 24.11.2017 р. Формат 70×100<sup>1/16</sup>.  
Папір друкарський № 1. Гарнітура Times. Друк різнографічний.  
Ум.-друк. арк. 4,8. Обл.-вид. арк. 5,3.  
Тираж 100 прим. Зам. № 5335.

*Видавець і виготовлювач*

*Національний університет водного господарства  
та природокористування  
вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33028*

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції РВ № 31 від 26.04.2005 р.*