

СТАНОВАЯ ТЯГА:

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна располагаться горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «даун». Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала попытки не допускается движение вниз до того как спортсмен не примет вертикальное положение.
5. Главный судья оставляет за собой право определять сделал ли спортсмен упражнение правильно. Спортсменам разрешается тряхнуть штангу, сделать рывки, или убирать руки со штанги если не истекли 60 секунд.

Причины дисквалификаций

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. «Поддержка» определяется как такое положение корпуса, принятое атлетом, которое может удерживаться лишь за счет уравнивания поднимаемым весом.
5. Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками.
8. Любое несоблюдение пунктов изложенных в правилах.