

ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС:

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к стене во время упражнения.
2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал будет дан, как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «кёрл».
3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы у стены во время всего упражнения.
4. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».
5. По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи что бы вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «рэк».
6. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.
7. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.
8. Спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка с тем же самым весом по усмотрению главного судьи, если булла допущена ошибка по вине ассистента.
9. Упражнение будут судить трое судей.
10. Задняя часть пятки не может быть дальше чем 12 дюймов от стены.

Причины дисквалификаций

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Откидывание назад в подъеме для дополнительной помощи.
3. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
4. Ошибка в принятии вертикального положения.
5. Неполное выпрямление ног в коленях.
6. Отрыв подошвы от земли во время упражнения.
7. Шаг назад или любые движения ногами.
8. Опускание штанги до получения сигнала.
9. Использование мышц бедер или мышц спины при исполнении упражнения.