

ПРИСЕДАНИЯ:

1. Спортсмен должен приседать лицом к передней части платформы. Штанга должна лежать на плечах горизонтально, руки или пальцы должны обхватывать гриф (положение большого пальца не регламентировано). Руки могут быть расположены на любой части грифа до дисков.
2. После снятия штанги со стойки (спортсмену может быть оказана помощь в снятии штанги) спортсмен должен двигаться назад, чтобы занять исходное положение. Когда спортсмен стоит не двигаясь и штанга правильно расположена, главный судья дает сигнал для начала упражнения. Сигнал состоит из нисходящего движения рукой и звуковой команды приседать. До получения сигнала приседать спортсмен может стать в любую позицию в рамках правил.
3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах была ниже, чем верхняя часть коленей. Дается только одна попытка.
4. Спортсмен должен подняться в исходное положение по своему усмотрению. Двойное подпрыгивание или любое нисходящее движение не допускается. Когда спортсмен не двигается, главный судья дает сигнал вернуть штангу на место.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "Rack" («рэк»). Тогда спортсмен обязан сделать попытку вернуть штангу на стойки. Ассистенты могут помочь спортсмену вернуть штангу на место.

Причины дисквалификаций

1. Несоблюдение сигналов главного судьи вначале или в конце упражнения.
2. Двойное движение или более, чем одна попытка вставания из нижнего положения приседа.
3. Неудачная попытка принять правильную позицию с выпрямленными коленями после снятия штанги со стоек или после выполнения упражнения.
4. Любое передвижение ног в стороны, назад или вперед во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как шаг.
5. Неудачная попытка в приседании и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах находится ниже, чем верхушка коленей.
6. Любое движение штанги на плечах большее, чем диаметр грифа.
7. Касание штанги страхующими между сигналами судьи.
8. Касание ног локтями или плечами.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост.
10. Любое несоблюдение пунктов изложенных в правилах.