



## **4. Правила соревнований**

### **4.1. Захват.**

В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

### **4.2. Стойка.**

Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

### **4.3. Команды.**

Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" ("Ready! Go!") и заканчивается по команде "Стоп!" ("Stop!"). Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. При срыве захвата в финальном поединке кисти рук спортсмен связываются ремнём.

### **4.4. Нарушения правил:**

1. Соскальзывание локтя с подлокотника.
2. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
3. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
4. Умышленный разрыв захвата в не критическом для себя положении.
5. Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
6. Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
7. Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.

## **5. Заявки**

Заявки на участие в первенстве подаются индивидуально или через физорга группы. Регистрация и жеребьевка участников проводится в день соревнований.

## **6. Награждение**

Победители соревнований награждаются грамотами.