

# ZASADY I PRZEPISY W ARMWRESTLINGU



Materiały wewnętrzne  
Wydano nakładem FAP  
Gdynia 2003

## ZASADY I PRZEPISY W ARMWRESTLINGU

Materiały wewnętrzne - wydano nakładem FAP  
w oparciu o oficjalne publikacje WAF  
Gdynia 2003 r.



Zespół redakcyjny w składzie:

Anna Korzeniewska,  
Monika Duma,  
Igor Mazurenko,  
Wiktor Szyszkowski  
Daniel Gajda

Pod redakcją Zbigniewa Solińskiego.

Na zdjęciach:

Monika Duma,  
Daniel Gajda, Mariusz Gajda.

Skład i opracowanie graficzne  
Leszek Soboń

Druk  
Drukarnia WITOGRAF  
Gdańsk

Drodzy Armwrestlerzy!

Zespół osób, którym bliska sercu jest piękna dyscyplina sportu, jaką jest armwrestling, postanowiła wydać pierwszy, na pewno jeszcze niedoskonały (jak to bywa na początku), zebrany w pewną całość materiał szkoleniowy.

Ujęliśmy go w podręcznik „**Zasady i przepisy w armwrestlingu**”, składający się z najważniejszych informacji, pozwalających na zapoznanie się z głównymi zasadami i regulaminem walk, umownymi gestami, jakimi posługują się między sobą sędziowie, sędziujący walki w armwrestlingu. Ma on przybliżyć wszystkim, którzy po niego sięgną tę dyscyplinę, czyniąc ją tym samym bardziej zrozumiałą, jasną i czytelną. Mam nadzieję, iż wybaczycie nam, jego niedoskonałości, a docenicie Nasze starania, bo z myślą o Was i dla Was go pisaliśmy.

Igor Mazurenko

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Igor Mazurenko', with a long horizontal stroke extending to the right.

## **Drodzy Przyjaciele! Zawodnicy, sędziowie i działacze armwrestlingu!**

Historia siłowania się na ręce, sięga najdawniejszych czasów sportowej aktywności człowieka. Sprawdzanie się w bezpośrednim pojedynku, jest tak oczywiste i czytelne, że nie ma chyba na świecie człowieka, który choć raz w swoim życiu, nie stoczyłby takiego pojedynku. Siłowanie na ręce kojarzy się na ogół wszystkim z knajpianą zabawą czy pokazami siłowymi podczas ludowych imprez. I tak faktycznie było aż do momentu, gdy w 1951 roku dwóch zapaleńców z Kalifornii, Dave Devoto oraz dziennikarz Bill Soberanes, postanowiło zorganizować turniej dla kierowców ciężarówek. Inicjatywę poparły związki zawodowe, i tak odbył się pierwszy w świecie profesjonalny turniej w siłowaniu na ręce. Impreza okazała się tak spektakularnym sukcesem, że dla wszystkich stało się jasne, że oto narodził się nowy sport z angielską nazwą armwrestlingiem.

Pod koniec lat 50-ych zaczęły powstawać pierwsze federacje, a w 1962 roku w kalifornijskim mieście Petaluma zorganizowano pierwszy międzynarodowy turniej w armwrestlingu. Dla upamiętnienia tego wydarzenia, wdzięczni sportowcy postawili w mieście, od którego wszystko się zaczęło pomysłodawcom tego wiekopomnego wydarzenia (jeszcze za ich życia), pomnik przedstawiający dwóch siłujących się mężczyzn. Od tego też czasu, rozpoczyna się ekspansja tego sportu na cały świat.

We współczesnym świecie nad właściwym rozwojem armwrestlingu czuwa WAF (Światowa Federacja Armwrestlingu). Prezydentem federacji jest Fred Roy z Kanady, a generalnym sekretarzem Willy Deneumostier reprezentujący Belgię. W skład WAF wchodzi 70 państw z całego świata, w tym Polska.

Od 1991 roku istnieje EAF (Europejska Federacja Armwrestlingu), i od tego właśnie roku przeprowadzane są również mistrzostwa Europy. Nasz kraj na arenie międzynarodowej od 2000 roku reprezentuje FAP (Federacja Armwrestling Polska). Prezydentem FAP jest pan Igor Mazurenko, znany każdemu, kto chociaż raz zobaczył zawody w armwrestlingu, czy powalczył na ręce w imprezie sportowej w naszym kraju lub poza jego granicami, czynny zawodnik i światowego formatu działacz armwrestlingu. Funkcję sekretarza FAP pełni pani Anna Korzeniewska, będąca jednocześnie wiceprezesem Klubu "Złoty Tur" w Gdyni - pierwszego, założonego w Polsce profesjonalnego klubu armwrestlingu. Historia polskiego armwrestlingu zaczyna się jednak wcześniej, bo od 1999 roku. Wtedy to Igor Mazurenko, zajmujący się wówczas trójbojem siłowym otrzymał od Ukraińskiej Federacji Armwrestlingu propozycję przeprowadzenia meczu pomiędzy Polską a Ukrainą. Zawody miały mieć na celu popularyzację tego sportu w naszym kraju. Chętnych było wielu, jednak udział w pojedynku mogło wziąć jedynie 5 zawodników z Polski. W dniu 28 listopada 1999 roku, podczas rozgrywania zawodów kulturystycznych, odbył się pierwszy w Polsce turniej w armwrestlingu pod chwytliwą nazwą "Pojedynek Gigantów". Ukrainę re-

prezentowali: Anton Sobko (60kg), Andriej Switłyk (65 kg), Grigori Bondaruk (73 kg). Ich przeciwnikami byli: Daniel Hebel (70 kg), Bartłomiej Babij (90kg), Robert Grygorcewicz (100 kg), Mirosław Myszke (105 kg) oraz Ireneusz Weber (120 kg). Widząc postury ukraińskich zawodników, kibice uśmiechali się słysząc, że ma to być „pojedynek gigantów”. Jakież było zdziwienie wszystkich, gdy okazało się, że Polacy nie wygrali ani jednego pojedynku. W sercach wszystkich pozostało rozczarowanie, a turniej nieoficjalnie przemianowano na "Ukraińskie imadła".

Po tej gorzkiej nauce powstała idea, aby otworzyć w naszym kraju pierwszy profesjonalny klub armwrestlingowy. W lutym 2000 roku zorganizowano kolejny turniej z udziałem ukraińskich zawodników, a w marcu oficjalnie zarejestrowano w Gdyni Klub Sportowy „Złoty Tur”. W kwietniu 2000 r. Igor Mazurenko, Andrzej Gardocki i klubowy fotograf Marek Pańczyk, byli w Moskwie na zaproszenie ówczesnego prezydenta EAF Igora Ahmiedszyna. Działania naszych przedstawicieli zostały wysoko ocenione przez władze EAF, czego wyrazem było powierzenie miesiąc później naszej Federacji, organizacji w Polsce X Mistrzostw Europy w Armwrestlingu. To ogromne wyróżnienie dla młodej, lecz jakże prężnie działającej Federacji było dla jej działaczy ogromnym wyróżnieniem, ale i też ważnym sprawdzianem zdolności organizacyjnych działaczy i poziomu sportowego zawodników.

Mistrzostwa odbyły się w dniach 26 czerwca - 02 lipca w Gdyni. Udział w nich wzięło 160 zawodników z 12 krajów. Polska drużyna składała się z 11 zawodników. Indywidualnie wyróżnili się: Łukasz Krasoń (kat. do 65 kg.) 2 m-ce, Marcin Kreft (kat. do 100 kg) 3 m-ce, Bartłomiej Babij (do 90 kg) 2 m-ce. W kategorii osób niepełnosprawnych, Polska drużynowo uplasowała się na drugiej pozycji. Sprawdziliśmy się na piątkę z plusem!

Najważniejszym wydarzeniem tego roku było przyjęcie Polski do Europejskiej Federacji Armwrestlingu. W 2000 roku podczas kongresu WAF, odbywającego się na Mistrzostwach Świata w Rovaniemi (Finlandia), większością głosów podjęto decyzję, że Mistrzostwa Świata w 2001 roku odbędą się w Polsce.

Rozpoczęły się przygotowania do najważniejszego wydarzenia w historii klubu "Złoty Tur", Federacji Armwrestling Polska oraz w historii polskiego armwrestlingu w ogóle!

W grudniu 2001 roku odbyły się największe w historii WAF, XXII Mistrzostwa Świata w Armwrestlingu. Do Gdyni zjechało 560 zawodników reprezentujących 29 krajów. Kadra Polski liczyła 33 zawodników. Kapituła złożona z trójmiejskich dziennikarzy i władarzy Gdyni uznała XXII Mistrzostwa Świata za najlepszą imprezę sportową 2001 roku i uhonorowała Klub "Złoty Tur" Nagrodą Prezydenta Miasta Gdyni.

Kolejnym milowym krokiem w rozwoju polskiego Armwrestlingu było powstanie czasopisma "**ArmPower**". Dwumiesięcznik stał się bardzo ważnym narzędziem promocji naszego sportu w Polsce i Europie. W 2002 roku gazeta została oficjalnym czasopismem EAF i FAP. Od marca 2003 roku „**ArmPower**” drukowany jest również w Moskwie i obejmuje swoim zasięgiem wszystkie kraje byłego ZSRR.

Reasumując, w ciągu trzech lat działalności zorganizowaliśmy wiele zawodów rangi krajowej i międzynarodowej m. in.: Mistrzostwa Polski, Puchary Polski, cztery edycje Międzynarodowego Turnieju o Puchar Złotego Tura, Mistrzostwa Europy oraz Mistrzostwa Świata i Puchar Świata Zawodowców. Popularyzowaliśmy armwrestling poprzez szereg imprez regionalnych. Były to Mistrzostwa Wielkopolski - Poznań 2001, Mistrzostwa Lubelszczyzny - Werbkowice 2002, Mistrzostwa Pomorza - Chłapowo 2002, Mistrzostwa Warmii i Mazur - Wejsuny 2002, Igrzyska Wsi Pomorskiej-Gniewino 2002, Mistrzostwa Dolnego Śląska - Wrocław 2002, Mistrzostwa Żuław - Nowy Dwór Gdański 2002, Mistrzostwa Śląska- Sosnowiec 2002, Puchar Kujaw i Pomorza-Inowrocław 2003 r.). Ponadto FAP i kluby Armwrestlingu w niej zrzeszone zorganizowały wiele festynów popularyzujących ten piękny sport - np. Festyn Wirtualnej Polski. Byliśmy współorganizatorami masowych imprez armwrestlingowych w dni miast (Dni Pruszcza, Puchar Rumii, Dni Ornety, Puchar Sopotu), imprez pracowniczych (Dzień Stoczniozca czy Ogólnopolski Zjazd Gazowników).

Od czasu zawiązania pierwszego Klubu Armwrestlingu "Złoty Tur" w Gdyni w Polsce powstało kilka klubów profesjonalnie zajmujących się armwrestlingiem. Na ogół przyjmowały one nazwę od Klubu-Matki, jakim dla nich był "Złoty Tur" Były to kluby z Gdańska, Ornety czy Lęborka (Złoty Lew), inne z Lublina, Cieszyńska, Żar i Sosnowca miały już inne, ale też "bojowe" nazwy (np. K1;Olimp czy Goliat).

Biorąc pod uwagę ogromne zainteresowanie armwrestlingiem na świecie jest nadzieja, że w przyszłości dyscyplina ta znajdzie swe miejsce w rodzinie sportów olimpijskich.

Wielkie zainteresowanie tym sportem w ostatnim czasie, wykazało środowisko akademickie. W marcu bieżącego roku w Zieleńcu, w ośrodku szkoleniowo-wypoczynkowym Zarządu Głównego Akademickiego Związku Sportowego odbył się pokaz zasad walki dla prezesów Klubów Uczelnianych AZS z całej Polski. Uczestniczyło w nim około 120 osób. W celach popularyzatorskich rozegrano też tam I Mistrzostwa Polski Prezesów KU AZS, w których wystartowało w kategoriach OPEN pań i panów 24 osoby, reprezentujące działaczy akademickich struktur z uczelni wyższych z całego kraju. Po tym pokazie i zawodach odbyłem wiele rozmów z poszczególnymi działaczami, żywo zainteresowanymi możliwościami tej dyscypliny, jej masowością i ogólnym dostępem dla środowiska akademickiego w Polsce. Wstępne zainteresowanie wykazały również struktury sportowe w Szkolnym Związku Sportowym w Częstochowie, Wrocławiu i Warszawie (Zarząd Główny SZS) oraz Armii Polskiej. FAP planuje dla spopularyzowania i w tym obszarze działalności sportowej, przeprowadzić pokaz Armwrestlingu dla przedstawicieli Sił Zbrojnych i rodzajów wojsk w drugiej połowie 2003 roku.

Mam nadzieję, że nasze wspólne działanie i dążenie, doprowadzi armwrestling do należnych mu pozycji w sporcie polskim i światowym. Czego Wam wszystkim oraz sobie, jako osobie żywo tym zainteresowanej gorąco życzę!

*mgr Zbigniew Soliński.*

# 1. CHARAKTER I SPOSÓB PRZEPROWADZANIA ZAWODÓW

## 1.1. Charakter zawodów.

Zawody dzielą się na: indywidualne, drużynowe i ligowe.

- indywidualne- wziąć udział może każdy zawodnik, trenujący co najmniej 6 miesięcy, w odpowiedniej grupie wiekowej, kategorii wagowej lub w kategorii open.
- drużynowe - wziąć udział mogą kluby wystawiając zespoły ze swoich reprezentantów, uzyskując punkty drużynowo.

Na turniejach międzynarodowych, Mistrzostwach Europy lub Świata są to reprezentacje danych krajów.

W zawodach o Puchar Polski i w Mistrzostwach Polski - punkty nalicza się indywidualnie lub drużynowo.

- I miejsce- 10 pkt.
- II miejsce- 7 pkt.
- III miejsce- 5 pkt.
- IV miejsce- 4 pkt.
- V miejsce- 3 pkt.
- VI miejsce- 2 pkt.

### • ligowe

- w ligowych zawodach może wziąć udział zawodnik, który:

- posiada licencję zawodową (wystawioną przez Professional Armwrestling League),
- medaliści Mistrzostw Polski, a w lidze zawodowej medaliści Mistrzostw kraju, Europy lub Świata (równorzędne - np. Puchar Świata).

W międzynarodowych zawodach ligowych stosowany jest inny system liczenia punktów wg programu Professional Armwrestling League.

## 1.2.Sposób przeprowadzania zawodów.

1.2.1.Zawody przeprowadzane są w systemie do dwóch porażek wg zasad W.A.F.

1.2.2.Zawody ligowe przeprowadzane są w systemie do dwóch porażek (liga polska) i w systemie każdy z każdym według zasad Professional Armwrestling League (liga międzynarodowa).

*Zabrania się przeprowadzać zawody wg innych systemów.*

## 2. UCZESTNICY ZAWODÓW

### 2.1. Grupy wiekowe:

Juniorzy- od 15 do 18 lat,  
Seniorzy- od 19 do 40 lat,  
Masters Class- od 41 do 50 lat,  
Grand Masters class- 51 lat i więcej,  
Niepełnosprawni- w/w kategorii wiekowe.

### 2.2 Uczestnicy zawodów.

2.2.1. Zawodnicy startujący w zawodach powinni posiadać minimum 6 miesięczny staż treningowy Poświadczony to powinno być odpowiednią adnotacją w karcie klubowej zawodnika. Szczególnie dotyczy to juniorów, za których odpowiada trener, mający pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów niepełnoletniego.

2.2.2. Klub i jego zawodników reprezentuje kierownik ekipy, trener lub upoważniony przedstawiciel, który przed zawodami (podczas oficjalnego ważenia lub odprawy technicznej) musi okazać zaświadczenia lekarskie o stanie zdrowia zawodników (może to być na zbiorczej liście zgłoszeniowej zawodników, poświadczony podpisem i pieczęcią lekarza - najlepiej Sportowej Przychodni Lekarskiej) oraz kartę klubową, która potwierdzi staż treningowy zawodników.

### 2.3. Weryfikacja.

2.3.1. Zawodników do udziału w zawodach dopuszcza Komisja Weryfikacyjna, składająca się z osób funkcyjnych zawodów i powołanych przez FAP.

W skład Komisji Weryfikacyjnej wchodzi:

- Sędzia Główny lub jego zastępca - przewodniczący KW,
- Sekretarz zawodów,
- delegowany (dowolny) przedstawiciel FAP,
- lekarz zawodów.

2.3.2. Podczas weryfikacji każdy zawodnik musi okazać odpowiednie dokumenty, zależne od typu zawodów:

- amatorzy - dokument tożsamości - dowód osobisty,
- zawodnicy zrzeszeni w klubach i sekcjach Armwrestlingu - licencje zawodniczą, legitymację klubową oraz dowód osobisty.

2.3.3. Zawodnik może wziąć udział w zawodach tylko w jednej kategorii wagowej (nie dotyczy kat. OPEN).

2.3.4. Odpowiedzialność za dopuszczenie uczestników do zawodów ponosi przewodniczący Komisji Weryfikacyjnej.

## **2.4. Kategorie wagowe.**

### **JUNIORZY:**

- juniorki: 45 kg, 49 kg, 54 kg, 60 kg, 67 kg, powyżej 67 kg.
- juniorzy: 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, powyżej 78 kg.

### **SENIORZY:**

- seniorki: 49 kg, 54 kg, 60 kg, 67 kg, 75 kg, powyżej 75 kg.
- seniorzy: 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86kg, 95kg, 105kg, powyżej 105 kg.

### **MASTERS CLASS oraz GRAND MASTERS CLASS:**

- kobiety: 75 kg, powyżej 75 kg.
- mężczyźni: 70 kg, 78kg, 86kg, 95kg, powyżej 95 kg.

### **NIEPEŁNOSPRAWNI:**

- kobiety: 75 kg, powyżej 75 kg.
- mężczyźni: 78 kg, powyżej 78 kg.

## **2.5. Ważenie i losowanie.**

2.5.1. Ważenie przeprowadza Komisja Weryfikacyjna zawodów.

2.5.2. Oficjalne ważenie uczestników wszystkich kategorii wagowych zaczyna się nie wcześniej niż 18 godzin przed zawodami i kończy się na 2 godziny przed rozpoczęciem zawodów. Ważenie odbywa się w specjalnie wyznaczonym i przygotowanym do tego pomieszczeniu (wyposażonym w parawan-zasłonę + wieszak na ubranie). Podczas ważenia w pomieszczeniu tym, ma prawo przebywać (oprócz członków Komisji Weryfikacyjnej) wyłącznie ważony zawodnik i jego kierownik (kapitan lub wyznaczony oficjalny przedstawiciel zespołu).

2.5.3. Przed ważeniem każdy z zawodników jest zobowiązany posiadać dokument tożsamości, który okazuje Komisji Weryfikacyjnej potwierdzając swoją tożsamość.

2.5.4. Waga może być elektroniczna lub mechaniczna z dokładnością do 100 gramów.

2.5.5. Do ważenia zawodnik może przystąpić w spodenkach lub slipach (dopuszcza się ważenie zawodnika będącego nago - na jego życzenie).

2.5.6. Zawodnik, który spóźnił się na ważenie nie zostaje dopuszczony do zawodów.

2.5.7. Jeżeli ważenie przeprowadza się na dwóch lub więcej wagach ilość komisji-obsługi wzrasta proporcjonalnie do ilości wag.

2.5.8. Losowanie przeprowadza się podczas ważenia dla wszystkich zawodników bez wyjątku.

2.5.9. Zawodnik ma prawo powtórnie zostać zważonym (w przypadku wystąpienia przekroczenia limitu wagi do danej kategorii wagowej). Powtórne ważenie musi nastąpić w przedziale czasowym wg pkt. 2.5.2. i jest OSTATECZNE (tzn. po odczyta-

niu rezultatu drugiego ważenia, wynik ten zostaje wpisany do protokołu, a zawodnik zakwalifikowany do należnej kategorii wagowej, zgodnie z zasadami i regulaminem).  
2.5.10. Zawodnik, który nie przeszedł procedury weryfikacyjnej (ważenie, losowanie) nie zostaje dopuszczony do zawodów.

## **2.6. Protesty**

2.6.1. Upoważniony przedstawiciel klubu (kierownik, trener, kapitan, prezes) może wnieść protest po zakończonym pojedynku, którego rezultat uważa za krzywdzący w wyniku błędu sędziujących walkę arbitrów, lecz przed rozpoczęciem następnego pojedynku, sędziowanego przez ten sam skład sędziowski.

2.6.2. Protest zgłasza przedstawiciel klubu najpierw w formie ustnej (niezwłocznie po zakończeniu pojedynku), a następnie (w ciągu 10 min.) w formie pisemnej wraz z opłatą (wadium w wysokości 100zł) do Sędziego Głównego zawodów, poprzez sędziego - sekretarza zawodów. W pisemnym proteście musi być wskazany punkt z przepisów, na którym opiera się składany protest.

2.6.3. Sędziowie, którzy sędziowali walkę na stole, a których decyzji dotyczy protest, muszą na czas rozstrzygnięcia protestu przerwać dalsze uczestniczenie w zawodach i poczekać do werdyktu Głównego Sędziego (lub jego zastępcy).

2.6.4. W celu właściwego i jednoznacznego rozsądzenia zaistniałego protestu komisja odwoławcza powinna przejrzeć dostępne materiały wideo dotyczące spornych kwestii.

2.4.5. W momencie rozpatrzenia protestu na korzyść zawodnika, opłata zostanie zwrócona. Jeżeli jednak protest nie zostanie uznany, kwota ta przechodzi na konto F.A.P.

2.6.6. Werdykt podjęty przez Głównego Sędziego zawodów jest ostateczny i nieodwoalny.

## **3. KOLEGIUM SĘDZIOWSKIE.**

### **3.1. Sędziowie.**

3.1.1. Kolegium sędziowskie zwołuje Sędzia Główny zawodów lub jego zastępca.

3.1.2. W skład kolegium sędziowskiego wchodzi:

- Sędzia Główny F.A.P, a w razie jego nieobecności na zawodach, wyznaczony przez niego (lub F.A.P.) sędzia o najwyższej kategorii sędziowskiej, obecny na zawodach, pełniący funkcję Sędziego Głównego zawodów.
- jego zastępca,
- sekretarz główny zawodów,
- sekretarz techniczny zawodów,
- sędziowie wszystkich kategorii. Sędziowie poniżej kategorii A, uczestniczą w pracach kolegium sędziowskiego w roli obserwatorów (bez prawa głosu).
- lekarz,

- organizator zawodów lub wyznaczony przez niego przedstawiciel,
- sędzia - informator.

**3.2. Na zawodach rangi: Mistrzostw Polski, Pucharu Polski, turnieju międzynarodowego lub ligi, sędzią głównym stołu może być jedynie sędzia kat. A lub M. Sędzia kategorii B lub C może na takich zawodach występować jedynie w charakterze sędziego bocznego stołu.**

3.2.2 Na zawodach niższej rangi: mistrzostwa województw, gmin i innych sędzią głównym stołu może być również sędzia kategorii B.

3.2.3. Sędziami nie mogą być osoby bez przynależności do F.A.P. lub do innych struktur sędziowskich jak EAF, WAF.

**3.3. Ubiór sędziego.**

3.3.1. Koszulka w paski pionowe czarno-białe, spodnie czarne materiałowe, czarne skarpety i buty, zegarek z sekundnikiem.

**3.4. Klub, który wystawia w zawodach min. 10 zawodników, powinien mieć swojego sędziego.**

**3.5. Sędzia główny zawodów.**

3.5.1. Sędzia Główny zawodów odpowiada przed F.A.P oraz organizatorem za właściwe i merytoryczne przeprowadzenie zawodów.

3.5.2. Sędzia główny zawodów zobowiązany jest do:

- sprawdzenia pomieszczenia w którym odbywać się będą zawody,
- do sprawdzenia stołów (certyfikat) oraz zgodności dokumentacji zawodów z wytycznymi F.A.P.,
- kierowania zawodami zgodnie z przepisami o zawodach,
- sprawdzenia i zatwierdzenia składu par uczestników wg protokołu,
- przydzielenia par sędziowskich do stołów i nadzór nad ich sędziowaniem,
- przyjmowania protestów pochodzących od uprawnionych przedstawicieli drużyn,
- przeprowadzenia posiedzenia Kolegium Sędziowskiego przed zawodami i zatwierdzenia wyników po zawodach,
- zatwierdzenia oceny pracy członków Kolegium Sędziowskiego,
- złożenia raportu, poświadczonego swoim podpisem i podpisem Głównego sekretarza, do F.A.P. oraz organizatorowi zawodów nie później niż 3 doby po ich zakończeniu.

3.5.3. Prawa Sędziego Głównego zawodów:

- jeżeli sędzia uważa, że miejsce zawodów, stoły, warunki lokalowe lub organizacyjne nie odpowiadają odnośnym przepisom, ma prawo niedopuszczyć do przeprowadzenia zawodów (definitywnie, lub do czasu usunięcia usterek - jeśli to jest tylko możliwe),
- może ogłosić przerwę w zawodach w razie wystąpienia zakłóceń przy ich prowa-

dzeniu (do czasu ustania jej przyczyn), lub zamknąć zawody w razie niemożności ich kontynuowania,

- wnieść zmiany w programie zawodów, jeżeli zaistnieje istotna z punktu widzenia regulaminu lub bezpieczeństwa zawodników lub innych ich uczestników (sędziów, publiczności, itp.) potrzeba,
- odsunąć od sędziowania sędziów, jeżeli nie są w stanie wykonywać swych obowiązków zgodnie z etyką sędziego armwrestlingu, lub popełniają rażące błędy (powinien o tym poinformować Kolegium Sędziowskie i dokonać odpowiednich adnotacji w protokole zawodów i kartach osobowych tych sędziów),
- nie dopuścić do zawodów uczestników, którzy nie spełniają wymogów komisji weryfikacyjnej,
- usunąć zawodników, którzy są technicznie nieprzygotowani, zakłócają porządek lub nieodpowiednio się zachowują w stosunku do sędziów, zawodników lub publiczności,
- wyłączyć z zawodów kapitanów drużyn, trenerów lub inne osoby ze składu klubowych zespołów z w/w powodów,
- jeżeli sędziowie prowadzący walkę nie zgadzają się co do werdyktu, to Sędzia Główny podejmuje ostateczną i nieodwoalną decyzję (patrz pkt 2.6.3. i 2.6.6.).

### **3.6. Zastępca głównego sędziego.**

3.6.1. Zastępca wraz z głównym sędzią zawodów jest odpowiedzialny za kierowanie zawodami i ich przebieg.

3.6.2. Jeżeli z jakiś ważnych przyczyn (np. losowych) Sędzia Główny nie może dalej pełnić swojej funkcji, to przejmuje jego obowiązki.

### **3.7. Sekretarz główny zawodów.**

3.7.1 Obowiązki sekretarza głównego zawodów;

- sporządza protokół z zebrania sędziowskiego i odprawy technicznej.
- przewodzi losowaniu numerów startowych zawodników,
- sporządza plan zawodów,
- protokołuje decyzje i rozporządzenia Głównego Sędziego zawodów,
- przyjmuje protesty i przekazuje je Głównemu Sędziemu zawodów,
- rejestruje drużyny do zawodów i przekazuje dokumentację Głównemu Sędziemu,
- gromadzi dokumentację niezbędną dla Głównego Sędziego zawodów .

### **3.8. Sekretarz techniczny.**

3.8.1. Obowiązki sekretarza technicznego:

- prowadzi protokół zawodów zgodnie z wymogami,
- sprawdza wraz z Sędzią Głównym zawodów stan techniczny stołów, podestów i innych urządzeń technicznych pod kątem zgodności z certyfikatami i przepisami,

- odnotowuje w dokumentacji wynik walki przekazany przez sędziego głównego stołu.
- przekazuje protokoły głównemu sekretarzowi.

### **3.9. Sędzia informator:**

3.9.1. Sędzią informatorem może być sędzia kat. C.

3.9.2. Obowiązki sędziego informatora:

- sprawdza zgodność zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych z listą startową,
- ogłasza program oraz regulamin zawodów,
- wzywa kolejne pary do walki,
- przedstawia zawodników mówiąc kilka słów o nich,
- informuje publiczność o przebiegu walk,
- wyjaśnia niektóre punkty z przepisów, które miały miejsce podczas walki,
- jest łącznikiem pomiędzy sekretarzem zawodów a Sędzią Głównym,
- ogłasza wyniki walk, zawodów i nazwiska medalistów,
- wywiesza wyniki zawodów na tablicy ogłoszeń.

### **3.10. Organizator.**

3.10.1. Obowiązki organizatora zawodów:

- odpowiada za miejsce przeprowadzenia zawodów pod względem przepisów przeciwpożarowych, zapewnia ochronę zawodów pod kątem bezpieczeństwa i innych norm, zgodnie z odnośną ustawą o imprezach sportowych i zgromadzeniach publicznych,
- organizuje i zapewnia terminowe dostarczenie stołów na potrzeby zawodów i innych urządzeń technicznych w niezbędnej do właściwego przeprowadzenia zawodów jakości i ilości, oraz podesty, pojemniki z magnezją, itp. w porozumieniu i współpracy z F.A.P., (zgodnie z zawartą uprzednio umową),
- zapewnia scenę - odpowiednie podwyższenie wraz z barierkami odgradzającymi miejsce walki od publiczności, jeśli są niezbędne.
- przygotowuje miejsca dla publiczności tak, aby możliwe było właściwe przeprowadzenie zawodów, odpowiednio je oznaczając,
- organizuje sprzęt nagłaśniający, właściwe oświetlenie miejsca walki, odpowiednią wentylację i klimatyzację pomieszczenia,
- rozmieszcza banery i materiały reklamowe w taki sposób, aby ich ustawienie pozwalało na właściwą pracę sędziów i pozwalało na oglądanie walk bez przesłaniania widoczności,
- realizuje wszystkie wskazówki i polecenia Sędziego Głównego dotyczące właściwego przeprowadzenia zawodów,
- zapewnia na czas zawodów stałą opiekę medyczną (lekarz lub inna przeszkolona pod kątem udzielania pomocy w przypadku urazów osoba z uprawnieniami).

### **3.11. Lekarz.**

3.11.1. Ponosi odpowiedzialność za obsługę medyczną podczas zawodów.

3.11.2. Obowiązki lekarza zawodów:

- weryfikuje zaświadczenia lekarskie zawodników,
- prowadzi wizualny ogląd zawodnika przed zawodami i dopuszcza go do zawodów, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala.
- podczas ważenia i weryfikacji wraz z sekretarzem i Sędzią Głównym podejmuje decyzję o niedopuszczeniu do zawodów w przypadku zaistnienia przeciwwskazań natury zdrowotnej,
- w trakcie weryfikacji, ważenia lub trwania już zawodów, zgłasza Sędziemu Głównemu zawodów, uzasadnione swoją wiedzą i sztuką lekarską oraz doświadczeniem podejrzenie stosowania przez zawodników niedozwolonych metod i środków dopinających i używek (alkohol czy narkotyki). Uczestniczy w badaniu-teście, mogącym zweryfikować to podejrzenie,
- zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów,
- składa pisemny raport Sędziemu Głównemu o całokształcie przebiegu zawodów pod względem medycznym, ze szczególnym uwzględnieniem i opisem zaistniałych urazów i kontuzji, oraz podjętych przez niego decyzjach.

## **4. OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW ZAWODÓW.**

**4.1. Wszyscy uczestnicy zawodów powinni postępować zgodnie z zasadami określonymi regulaminem FAP.**

**4.2. Od zawodnika wymaga się sportowego zachowania. Naganne zachowanie karane będzie dyskwalifikacją.**

**4.3. Zawodnik nie ma prawa domagać się zmiany czy wykluczenia sędziego przy stole podczas jego walki. Sędzia sam powinien zrezygnować z sędziowania pojedynku, jeżeli uważa, że jego sędziowanie może być nieobiektywne lub za takie uważane. Powodem tego, może być np. sędziowanie walki, w której uczestniczy zawodnik klubu reprezentowanego przez tego sędziego.**

**4.4. Zawodnik do walki przystępuję ubrany w odpowiedni strój sportowy. W skład ubioru sportowego wchodzi:**

- koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach ewentualnie w specjalna koszulka do siłowania na ręce. Sędzia Główny na uzasadniony wniosek organizatora zawodów lub głównego sponsora ma prawo wyegzekwować od zawodników (kierownicy ekip muszą bezwzględnie tego dopilnować), występowanie w walkach w koszulkach przez nich dostarczonych.
- spodnie dresowe lub krótkie spodenki,

- obuwie sportowe (grubość podeszwy nieograniczona).
- Zawodnik ma prawo mieć na głowie chustę, opaskę lub inne nakrycie. Jeżeli jest to czapka z daszkiem, to do walki obowiązany jest odwrócić ją daszkiem do tyłu.

#### 4.5. Zabrania się:

- korzystać z bandaży, opasek, pasów itp. usztywnień na nadgarstkach, łokciach ręki walczącej,
- mieć na ręce walczącej jakiegokolwiek przedmioty (obrączkę, bransoletkę lub zegarek),
- żucia gumy,
- uczestnictwa w zawodach będąc pod wpływem alkoholu, czy narkotyków.

W razie wątpliwości, co do tego, że zawodnik jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków, Sędzia Główny ma prawo ( patrz pkt 3.11.2) przeprowadzić test, a w przypadku pozytywnego wyniku - zdyskwalifikować zawodnika.

4.5.1. W przypadku dyskwalifikacji zawodnika za w/w przekroczenie, zostaje on wykluczony z zawodów organizowanych przez F.A.P. na okres 1 roku, a na jego klub zostaje nałożona kara finansowa w wysokości 1000 zł.

4.6. Przedstawiciel klubu, kapitan drużyny, trener.

4.6.1. Przedstawiciel klubu (trener lub kapitan) ponosi odpowiedzialność za dyscyplinę wśród zawodników klubu na zawodach i w miejscach publicznych.

4.6.2. Każdy klub wystawia przedstawiciela (trenera, kapitana, prezesa) do wzięcia udziału w naradach sędziowskich, odprawach technicznych i konferencjach F.A.P., jeżeli takie są przeprowadzane przed zawodami.

4.6.3. Przedstawicielom klubów zabrania się wtrącać się w pracę sędziów i osób przeprowadzających zawody.

4.6.4. Za niewykonywanie swoich obowiązków lub publiczne i naganne zachowanie w stosunku do sędziów, innych zawodników, przedstawiciel klubu może być zdyskwalifikowany. Drużyna jego nie może dalej brać udziału w zawodach. Klub zostaje zdyskwalifikowany na okres 1 roku. W momencie dyskwalifikacji na Klub nakłada się karę pieniężną w wys. 1000 zł.

## 5. ZASADY WALKI

**5.1. Zawodnicy, których nazwiska zostały wyczytane mają 60 sekund na podejście do stołu. W razie nie stawienia się w tym czasie przy stole zawodnikowi odnotowuje się w tej walce porażkę.**

**5.2. Zawodnik po podejściu do stołu powinien przywitać się z przeciwnikiem, a następnie przyjąć pozycje startową.**

### 5.3. Ustawienie.

5.3.1. Na komendę sędziego „Łokcie na stół!” (ang. „Put elbows on the table”) zawodnicy ustawiają się, opierając łokieć ręki walczącej na podłokietniku.

5.3.2. Uchwyt rąk musi być nad centrum stołu.

5.3.3. Łokieć może znajdować się w dowolnym miejscu poduszki podłokietnika.

5.3.4. Uchwyt - dłoń przyciśnięta do dłoni przeciwnika, kciuk obejmuje kciuk przeciwnika, kostka kciuka musi być widoczna, nadgarstki wyprostowane.

5.3.6. Wolną ręką zawodnik trzyma się drążka stołu.

5.3.7. Przedramię wolnej ręki może, ale nie musi dotykać blatu stołu.

5.3.8. Barki muszą być ustawione równoległe do bliższej krawędzi stołu.

5.3.9. Paznokcie muszą być krótkie, obcięte tak, aby nie ranić dłoni przeciwnika.

5.3.10. Ramiona przed startem mogą być pochylone w jedną stronę.

5.3.11. Bark i głowa nie może przekraczać linii środkowej stołu przed i w trakcie walki.

5.3.12. Przed startem odległość między barkiem a przedramieniem ma wynosić szerokość dłoni, tak jak odległość między podbródkiem a ręką.

5.3.13. Sędziowie nie powinni używać siły przy ustawianiu zawodników, należy zdecydowanie i energicznie dotykając rąk i ciał zawodników, ustawić ich właściwą pozycję startową.

**5.4. Sygnałem do rozpoczęcia walki wydawanym przez sędziego jest komenda „Ready - GO!”.**

**5.5. Na zakończenie walki sędzia podaje komendę „STOP”, rękoma zatrzymuje dłonie walczących i wskazuje zwycięzcę.**

**5.6. Sędzia musi się upewnić czy zawodnicy wiedzą, że walka została przerwana.**

**5.7. Przegrana.**

5.7.1. Przegrywa zawodnik, jeżeli jakkolwiek część od naturalnej linii jego nadgarstka do końców palców znajdzie się poniżej linii poziomu poduszek lub dotknie poduszki.



5.7.2. Za złamanie zasad w pozycji przegranej (45 stopni od pionu lub więcej) zawodnikowi łamiącemu przepisy zalicza się przegraną.



## 5.8. Kontuzje.

5.8.1 W przypadku kontuzji odniesionej w czasie trwania zawodów, nazwisko zawodnika widnieje w protokole aż do momentu odniesienia drugiej porażki. (zgodnie z regulaminem i zasadami przeprowadzania zawodów i walk F.A.P., zawodnik przegrywa walkę w wyniku niemożności uczestniczenia w dalszych walkach zawodów z powodu odniesionej kontuzji).

5.8.2. Walka, w której zawodnik doznał kontuzji jest traktowana jak jego przegrana.

## 5.9. Nie ma limitu czasu na rozegranie walki.

5.10. Jeżeli sędzia główny stołu lub lekarz stwierdzi, że zawodnik nie jest zdolny do kontynuowania walki, zostaje ona przerwana, a zawodnik ten wpisana porażkę.

5.11. Nie ma przerw w trakcie walk lub pomiędzy kolejnymi walkami, chyba, że zdarzy się usterka sprzętu, błąd w protokole lub przerwa zostanie zarządzona przez Głównego Sędziego zawodów.

## 5.12. Komendy.

5.12.1. Wszystkie komendy wydawane są w języku angielskim.

5.12.2. Zawodnik ma obowiązek znać i rozumieć znaczenie komend.

5.12.3. Terminologia sędziowska:



„Referee's grip”

Ustawienie  
sędziowskie



**„Slip-out”**  
Rozerwanie



**„Put the elbows on the table”**  
Łokcie na stół



**„Open the hands”**  
Otworzyć dłonie



**„Close the thumbs”**  
Zamknąć kciuki



**„Close the hands”**  
Zamknąć dłonie



**„Straighten the hands”**  
Wyprostować nadgarstki



**„Square the shoulders”**  
Wyprostować ramiona



**„Shoulders back”**  
Cofnąć ramiona



**„Knuckle”**  
Pokażcie kostki kciuków



**„Don't move”**  
Nie ruszać się



**„Ready! Go”**  
Uwaga! Start!



**„Elbow slip”**  
Zsuniecie łokcia



**„Elbow lifted”**  
Oderwanie łokcia



**„Injury prone position”**  
Pozycja niebezpieczna



**„Warning”**  
Ostrzeżenie



**„One foul”**  
Pierwszy faul



**„Two fouls”**  
Drugi faul



**„STOP!”**



**„Winner!”**  
Zwycięzca!

### 5.13. Ostrzeżenia.

5.13.1. Zawodnik otrzymuje ostrzeżenia za:

- falstart - rozpoczęcie walki przed komendą "Ready - GO!",
- jeżeli jeden z zawodników opóźnia przyjęcie pozycji startowej,
- dyskusję z sędzią,

- chwilową utratę kontaktu wolnej dłoni z rączką stołu,



- ignorowanie komend sędziego,
- zbliżanie się do niebezpiecznej pozycji.

5.13.2. 2 ostrzeżenia = 1 faul,  
2 faule oznaczają porażkę.

5.13.3. Sędzia może dać ostrzeżenie w trakcie walki nie przerywając jej.

## 5.14. Faule.

5.14.1. Zawodnik otrzymuje faul, gdy:

- umyślnie rozrywa uchwyt,
- zaciska palce umyślnie i złośliwie wbijając paznokcie w (pięść wewnątrz dłoni) dłoń przeciwnika,
- jest w pozycji złamania nadgarstka i wpycha palce w dłoń przeciwnika, nie może utrzymać się w uchwycie,
- porusza się przy ustawieniu sędziowskim,
- przyjmie niebezpieczną pozycję,

- uniesie łokieć (oderwie) od podłokietnika.



- zsunie łokieć z podłokietnika



- przekroczy barkiem lub głową podczas walki linię centralną stołu,

- pomaga sobie, naciskając na dłoń swoim barkiem, podbródkiem lub głową (niedozwolony kontakt).



· zejdzie barkiem "walczącej ręki" poniżej poziomu blatu stołu,



· umyślnie pchnie własną rękę w ramię przeciwnika,

· umyślnie spycha łokieć przeciwnika z poduszki,

· w czasie walki osób niepełnosprawnych, faulem jest oderwanie pośladeków od krzesła lub wózka na którym siedzi zawodnik. Zawodnik powinien być przywiązany do krzesła lub wózka, lecz wtedy zabronione jest unoszenie ich (odrywanie od podłogi lub podestu),

· niestosowne słownictwo, niesportowe zachowanie,

· zgadza się na postawienie (oparcie) nogi przeciwnika o nogę stołu po swojej stronie, a podczas walki ją spycha,

· jeżeli zawodnik podczas walki (po zgłoszonym przed rozpoczęciem walki braku pozwolenia przeciwnika na oparcie stopy o nogi stołu po jego stronie) próbuje się o nie zapierać swoimi nogami.

5.14.2. Zawodnicy nie otrzymują faulu, jeżeli jednocześnie oderwą łokieć od podłokietnika. Walka zostaje wtedy przerwana i powtórzona.

5.14.3. Po otrzymaniu faulu zawodnicy mają 30 sekund na odpoczynek.

## **5.15. Ustawienie sędziowskie.**

5.15.1. Zawodnicy mają 60 sekund na ustawienie się.

5.15.2. Jeżeli ustawienie trwa dłużej albo sędzia stwierdzi, że zawodnicy nie ustawiają się, ogłasza 'ustawienie sędziowskie' (ang. Referee's grip).

5.15.3. Zawodnicy stawiają łokcie na podłokietnikach,

5.15.4. Sędzia ustawia barki - zawodnicy nie mogą się poruszyć.

5.15.5. Palce dłoni zawodników są otwarte, dłonie dotykają się wewnętrzną stroną.

5.15.6. Następnie sędzia ustawia 'centum'. Nadgarstki powinny być proste, dłonie nadal otwarte.

5.15.7. Sędzia najpierw zamyka kciuki, a następnie palce. Kostki kciuków muszą być widoczne. Sędzia pyta się każdego zawodnika, czy chce mieć kciuk zakryty czy odkryty.

5.15.8. W ustawieniu sędziowskim faule są przyznawane za poruszenie (od chwili podania komendy o ustawieniu sędziowskim do komendy rozpoczęcia walki) jakkolwiek częścią własnego ciała.

## 5.16. Rozerwanie.



5.16.1. Po obustronnym rozerwaniu zawodnicy wiązani są pasem.

5.16.2. Rozerwaniem, karanym faulem jest umyślne wyciągnięcie ręki z uchwytu przez jednego z zawodników w pozycji dla niego wygranej, a którą nie jest w stanie zakończyć, "dobijając" dłoń przeciwnika do poduszki.

5.16.3. Rozerwanie w pozycji przegranej oznacza przegraną dla tego zawodnika. Za pozycję przegraną uważa się odchylenie przedramienia od pionu o 45 i więcej stopni.



5.16.4. Założenie pasa: zawodnicy stawiają łokcie na poduszki, dłonie otwarte, stykają się wewnętrznymi powierzchniami, barki cofnięte.



5.16.5. Pasek do wiązania może być zapinany na rzepy lub sprzączkę. Wymiar pasa: szer. 2,5cm, dł. 110cm. Wykonany ze specjalnego poliestru. Na pasku może być wykonane logo sponsorów lub klubów.

## 5.17. Niebezpieczne pozycje.

### 5.17.1. Pozycje niebezpieczne:

- Zawodnik skręca tułów, wysuwa bark do przodu (pozostawiając uchwyt poza płaszczyzną przedramion) bez kontroli wzrokowej dłoni.



- Ręka wyprostowana przy jednoczesnym opuszczeniu barku ręki walczącej poniżej linii stołu (w takiej pozycji zawodnik przegrywa walkę).



5.17.2. Za przyjęcie niebezpiecznej pozycji zawodnik otrzymuje faul.

**5.18. Jeżeli walka zaczyna się toczyć poniżej linii poduszek sędzia musi natychmiast przerwać pojedynek i ogłosić wygraną dla zawodnika, którego nadgarstek znajduje się na górze.**

# WSKAZÓWKI DLA SĘDZIÓW

## 1. SĘDZIA PRZY STOLE

Walki w armwrestlingu sędziuje przy stole dwóch sędziów. Sędzia główny i sędzia boczny, zwany też pomocniczym. W celu właściwej i obiektywnej oceny walki sędziujący ją sędziowie winni podzielić się obszarami jej obserwacji i oceny. Sędzia główny przy stole odpowiada za przebieg walki i prawidłowość werdyktu końcowego. Ale do jej właściwej oceny ma sędziego pomocniczego. Sędzia główny przy stole, podejmuje decyzje końcowe w oparciu o swoje obserwacje, znajomość zasad walki, przepisów i sygnalizowane wskazówki sędziego pomocniczego. Jego obszar działania i obserwacji to wszystko, co dzieje się na stole i nad nim. Z racji swojego usytuowania i lepszej obserwacji bliżej siebie znajdujących się, widocznych bezpośrednio mu części ciał walczących zawodników, ocenia to sam. Natomiast w przypadku braku możliwości bezpośredniej oceny wzrokowej lub dotykiem, opiera się na umownych sygnałach swego pomocnika, będącego po drugiej stronie stołu, który kontroluje to wszystko ze swojego miejsca. Sędzia pomocniczy szczególną uwagę skupia na ocenie ustawienia, zachowania walczących, będących w bliższym mu usytuowaniu oraz prawidłowości przebiegu walki także pod stołem. Doświadczony sędzia ma taką podzielność uwagi, zna wszelkie możliwe działania zawodników, że żadne z przewinień i błędów nie powinno mu umknąć z pola widzenia i osądu.

### 1.1. Sędzia główny przy stole:

Sędzią głównym przy stole na Mistrzostwach i Pucharze Polski może być sędzia klasy M lub A. Na zawodach niższych rang może być to sędzia kategorii B.

1.1.1. Sędzia, kontroluje wszystkie czynności zawodników przed walką, czuwa nad poprawnym jej przeprowadzeniem i ogłasza werdykt po jej zakończeniu.

### 1.2.2. Ustawianie.

Sędzia Główny przy stole stoi tak, aby po jego prawej ręce znajdował się czerwony (lub ciemniejszy) podłokietnik. Zawodnik wyczytany jako pierwszy, podchodzi do stołu i zajmuje miejsce od tej właśnie strony. Sędzia stoi blisko stołu w jego osi podłużnej. Takie ustawienie pozwala sędziemu właściwie oceniać pozycje zawodników, jej zgodność z zasadami i regulaminem walki. Pozwala także na wychwycenie wszystkich błędów w ustawieniu chwytu zawodników w tzw. "CENTRUM". Ułatwia obserwacje i reakcje sędziego oraz jego bezpośredni wpływ na ustawianie właściwej pozycji przed walką, na jej przebieg i zakończenie w odpowiednim momencie. Podczas ustawiania zawodników sędzia powinien unikać używania siły. Jej użycie

może wywołać u zawodników odruch bezwiednego oporowania i trudniej sobie z nimi wtedy poradzić. Powinien do nich mówić spokojnym, zdecydowanym tonem, informując ich o błędach, jakie wykonują podczas ustawiania się do walki, nakazywać im zmianę w ustawieniu, położeniu dłoni, ramion, barków i innych części ciała, mające istotny wpływ na właściwe przyjęcie pozycji startowej.

Podczas ustawiania się zawodników, musi dopilnować, aby ich łokcie znajdowały się na podłokietnikach, by barki były równoległe do osi stołu. Kontroluje też to, czy zawodnicy zachowują w swoim ustawieniu właściwe odległości między uchwytem a barkiem oraz uchwytem a głową (ta odległość to szerokość pięści). W szczególnych przypadkach, gdy zaafelowani zbliżającą się walką zawodnicy w napięciu przedstartowym, nie reagują na jego polecenia głosowe, może lekkimi zdecydowanymi ruchami, pchnięciami czy poklepywaniem doprowadzić do właściwych reakcji zawodników. W tym działaniu musi zachować umiar i adekwatność swojego postępowania w odniesieniu do sytuacji i panujących przy stole warunków. Sędzia główny utrzymuje ze swoim sędzią pomocniczym cały czas kontakt wzrokowy, komunikując się z nim właściwymi gestami, a w wyjątkowych przypadkach - głosem. Obserwuje jego gesty, które pomogą mu ustawić zawodników, upewnia się dzięki nim, czy nadgarstek niewidoczny dla niego jest prosty i czy uchwyt jest nad "centrum" stołu. Zawsze sprawdza przed rozpoczęciem walki czy sędzia pomocniczy jest na swojej pozycji i czy jest gotowy do rozpoczęcia jej sędziowania.

Sędzia Główny cały czas upewnia się czy ustawienie zawodników jest poprawne. Nie może pozwolić żadnemu z zawodników na wymuszenie korzystniejszej dla niego i jego stylowi walki pozycji, przed podaniem komendy do jej rozpoczęcia. Sędzia musi widzieć kciuki obydwu zawodników, a ich nadgarstki muszą być wyprostowane. Jeśli daje zawodnikowi ostrzeżenie za opieszale ustawianie się, musi być przekonany, iż przyznaje je właściwej osobie. Mając kontakt z dłońmi zawodników, jest w stanie wyczuć ich właściwe i zgodne z jego poleceniami zachowanie i działanie. Nie podaje komendy "ustawienie sędziowskie", jeśli to tylko jeden z zawodników powoduje opóźnienie. Zawodnik ten powinien otrzymać ostrzeżenie!

Wydaje komendę do rozpoczęcia walki - "Ready - GO!", jedynie w przypadku, gdy on i jego sędzia pomocniczy są przekonani o właściwym ustawieniu startowym zawodników do walki. Komendę tą, podaje tak głośno i jednoznacznie, aby zawodnicy jednocześnie mogli ją usłyszeć i zrozumieć.

## **1.2. Sędzia boczny - pomocniczy.**

Sędzią pomocniczym może być sędzia każdej kategorii (M, A, B czy C).

1.2.1. Zadaniem sędziego pomocniczego jest asystowanie sędziemu głównemu przy stole.

1.2.2. Ustawienie.

Sędziowie powinni zawodników obserwować i ocenić ich przygotowanie do walki

już z chwilą ich podejścia do stołu. W tym czasie sędziowie muszą sprawdzić, czy zawodnicy nie mają na ręce, na którą będzie rozgrywana walka zegarków, obrączek, pierścionków, bandaży i opasek oraz czy ich ramię jest do połowy swojej długości odsłonięte.

Po podejściu zawodników do stołu, sędzia boczny pomaga sędziemu głównemu dopilnować przyjęcie przez nich właściwej pozycji w ustawieniu łokci na podłokietnikach i barków, które muszą być równoległe do osi długiej stołu. Następnie cofa się o krok, (jeśli pozwala na to wielkość podestu-podwyższenia, na którym stoi stół), przykłada na jedno kolano lub jedną nogę schodzi z podestu, obniżając tym samym swoją pozycję, co pozwala na obserwację walki na poziomie wyznaczonym płaszczyzną bocznych poduszek - uchwycenie momentu dotknięcia grzbietem dłoni, palcami ich brzegu czy powierzchni, lub naruszenia tej umownej płaszczyzny przez dłonie walczących. Jest to jednoznacznym sygnałem dla sędziego, który pierwszy to zauważył, do przerwania walki i ogłoszenia za jej zwycięzcę zawodnika, którego dłoń była na górze. Takie ustawienie sędziego w obniżonej pozycji pozwala mu widzieć i właściwie oceniać pracę nóg zawodników i ewentualne faule, które mogą się zdarzać podczas walki. Szczególnie dla sędziego pomocniczego ważne jest to, co dzieje się pod stołem. Zawodnik przed walką, oraz w trakcie jej trwania przyjmuje różne pozycje, opierając się stopą o nogi stołu po swojej lub przeciwnika stronie. Regulamin walki w armwrestlingu pozwala na takie działanie, lecz przy pewnych ograniczeniach dotyczących opierania stóp po stronie przeciwnika. Jeśli podczas ustawiania do walki zawodnik nie zgłosił sprzeciwu, pozwalając swojemu przeciwnikowi oprzeć stopę na nodze stołu, znajdującą się po swojej stronie, to nie ma prawa w czasie walki spychać jej czy zbijać z tego ustawienia. Takie działanie skutkuje otrzymaniem faulu.

### 1.2.3. Umowne gesty sędziego pomocniczego.



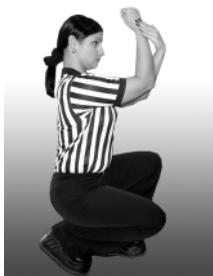
Przesuń uchwyt  
w lewo



Przesuń uchwyt  
w prawo



Obróć nadgarstki



Wyprostuj nadgarstki



Gotowi do startu

### 1.3. Komendy.

Jeśli sędzia musi przerwać walkę, robi to głośno i wyraźnie, nakładając przy tym dłoń na ręce zawodników.

Jeśli sędzia zauważy błąd, natychmiast musi na to właściwie zareagować! Sędzia musi być stanowczy i zdecydowany. Jeżeli w trakcie walki, a szczególnie w momencie jej zakończenia zdania arbitrów przy stole są odmienne, co do werdyktu końcowego, powinni oni odejść od stołu na stronę, przedstawić swój pogląd na zaistniałą sytuację, ocenić, co było w ich mniemaniu elementem wcześniejszym czy ważniejszym przy takiej ich rozbieżności w ocenie zdarzenia. Narada winna być możliwie jak najkrótsza i w jej efekcie winna zapaść końcowa i zgodna decyzja. Ostateczne zdanie winien mieć sędzia główny przy stole, biorąc jednak pod uwagę wszystkie zaistniałe fakty i rozbieżne zdania. W innej sytuacji, na szwank może być wystawiona bezstronność i dobre imię któregoś z arbitrów.

### 1.4. Niebezpieczna pozycja.

Jednym z podstawowych zadań sędziego jest dbałość i takie działanie, aby w czasie walki nie doszło do jakiegokolwiek kontuzji czy urazu wśród walczących. W niektórych przypadkach nie da się tego uniknąć, ale sędzia musi uczynić wszystko zgodnie z zasadami i przepisami, aby wyeliminować lub zminimalizować wszelkie niebezpieczne dla życia i zdrowia zawodników zagrożenia!

W tym przypadku najważniejszą komendą dla sędziego głównego jest -"niebezpieczna pozycja". Niebezpieczna pozycja ma miejsce wtedy, gdy walczący przemieszcza swój tułów, pozostawiając swoje przedramię odwiedzione nienaturalnie do tyłu. Takie działanie, mające błędne założenie, że uchroni walczącego przed przegraną stwarza ogromne zagrożenie odniesienia bardzo ciężkiej kontuzji. Powodując takim usytuowaniem ciała wzmożony nacisk na stawy, ścięgna i samą kość ramieniową, która znajduje się pomiędzy łokciem a barkiem, tym samym może doprowadzić do jej spiralnego złamania lub zerwania ścięgien czy przyczepów mięśni.

Sędzia w takim przypadku natychmiast daje zawodnikowi ostrzeżenie, nakazuje mu doprowadzić linię barkową do pozycji startowej. Gdy zawodnik nie wykona tego natychmiast, to walka musi zostać przerwana i winna strona zostaje ukarana faulem. Inną niebezpieczną pozycją jest wyprostowanie walczącej ręki, przy jednoczesnym opuszczeniu jej barku poniżej płaszczyzny stołu. Zawodnik przyjmuje taką pozycję, aby uchronić się od przyciągnięcia do poduszki. W tym przypadku jak i w poprzednim, zwiększa się ogromnie nacisk na staw łokciowy i barkowy, co powoduje ryzyko nadwężenia łokcia i ścięgien. Zawodnik znajdujący się w takiej pozycji automatycznie przegrywa walkę.

### **1.5. Faule.**

Jednym z trudniejszych fauli do zauważenia, jest dotknięcie dłoni zawodnika barkiem. Gdy zawodnik ma bardzo szybki, dynamiczny start, a sędzia nie jest zaznajomiony z takim stylem walki zawodnika to faul może nie zostać przez sędziego wychwycony, a takie krótkie, dynamiczne uderzenie barkiem (także w każdym momencie walki, niekoniecznie na starcie), może przechylić szalę zwycięstwa na niezasłużoną stronę. W przypadku, gdy taki sposób walki zawodnika jest znany któremuś z sędziujących arbitrów, należy na takie działanie uczulić jednego z sędziów, aby to wychwycić. Sędzia jednak musi być pewny, że zawodnik dotknął uchwytu swoim barkiem, zanim orzeknie dla niego faul.

Także faule łokcia są zawsze jednymi z najbardziej kontrowersyjnych do orzekania i budzą najwięcej emocji. Sędzia powinien pamiętać, że jeśli ramię lub przedramię zawodnika ma kontakt z podłokietnikiem, to nie można przyznać faulu. Faulem każe się zawodnika tylko wtedy, gdy koniec łokcia wystaje poza zewnętrzną krawędź podłokietnika lub ramię (łokieć) straci kontakt z podłokietnikiem (zostanie od niej odewany lub ześlizgnie się).

### **1.6. Pasy.**

Niektórzy zawodnicy preferują walkę w pasach, i aby doprowadzić do tego, stosują różnego rodzaju rozerwania przez umyślne wyślizgnięcie palców. Rozerwanie w pozycji przegranej (ramię odchylone od pionu w stronę poduszki bocznej więcej niż 45 stopni), spowodowane przez przegrywającego zawodnika jest jego przegrana. Gdy zawodnik, który wygrywa w wyżej wymienionej pozycji, a spowoduje rozerwanie, (bo jego siły i przeciwdziałanie przeciwnika nie pozwalają mu "dobić" jego dłoń do poduszki), zostaje ukarany faulem, a walka rozgrywana jest na nowo w pasach. Gdy sędzia główny nie może orzec, kto spowodował wyślizgnięcie, orzeka jednocześnie rozerwanie i stosuje pasy. Jeśli nie założy pasów poprawnie i przytrafi się wyślizgnięcie, to w tym przypadku postępuje się jak przy braku winnego i po 60 sekundowej przerwie powtarza się walkę (po prawidłowym założeniu pasów). Błąd sędziego należy odnotować w jego karcie oceny.

## 1.7. Werdykt.

Pozycja przegrana jest dużo łatwiejsza do zauważenia, jeżeli oczy sędziego znajdują się na tej samej wysokości, co umowna płaszczyzna wyznaczona przez poduszki boczne. W tej pozycji znakomicie widać, jak palce lub nadgarstek zawodnika dotknie poduszki lub przekroczy tą płaszczyznę, a wtedy walka jest przerwana i orzeka się zwycięzcę.

Jeśli sędzia podejmie decyzję, nie może dopuścić do dyskusji z zawodnikami, którzy uważają jego werdykt za niesłuszny czy błędny! Jeśli był faul, ustawia ich jeszcze raz do następnej walki. Jeśli był to koniec walki, powtarza swój werdykt, a gdy zawodnicy nadal się sprzecykają, nakazuje obu zawodnikom natychmiastowe opuszczenie miejsca walki. Jeśli istnieje taka możliwość, sędzia powinien ostrzec zawodników o ich nieregularnym zachowaniu, i że grozi im to dyskwalifikacją z zawodów. Jeśli nadal przeszkadzają sędziemu, może nakazać usunąć ich z miejsca (sali), gdzie odbywają się zawody. Dopilnowanie wykonania tej decyzji należy do kierownictwa ekipy zdyskwalifikowanego zawodnika i organizatora zawodów.

# STÓŁ

Jeszcze do 1993 roku Mistrzostwa Świata rozgrywano jednego roku na siedząco, drugiego - na stojąco. Ostatnie "siedzące" mistrzostwa rozegrano właśnie w 1993 roku. Obecnie walki w pozycji siedząc, rozgrywają między sobą tylko zawodnicy niepełnosprawni. Siedzą na krzesłach bez oparcia lub na swoich wózkach inwalidzkich.

Zwolennicy walk stojąc uzasadniali jej wyższości tym, że zawodnicy mogą w niej wykorzystać siłę i sprawność całego ciała i zastosować więcej różnorodnych i widowiskowych technik.

To wszystko jest przyczyną występowania w czasie walki znacznych obciążeń, przenoszących się z walczących na konstrukcję stołu. I właśnie z tego powodu jego wymiary, ich powtarzalność, jakość materiałów użytych do wykonania stołu w procesie jego produkcji, jest niesłychanie ważną sprawą. Bo stół jest dla armwrestlera tym, czym tatami dla judoki, a ring dla boksera!

Jakość materiałów i wykonanie stołu nie jest bez znaczenia, gdyż podczas treningów i zawodów działają nań ogromne siły, zaś każda awaria stołu, może skończyć się dla zawodników poważną kontuzją!

Ponadto stół, na którym trenujemy powinien być identyczny z tym, na którym będziemy walczyć. Na treningach uczymy się techniki, przyswajamy sobie nawyki ruchowe, wypracowując sobie tzw. czucie mięśniowe, więc nawet niewielkie różnice wymiarów czy użytych materiałów mogą zmniejszyć skuteczność nauki, i diametralnie wpłynąć na wynik walki.

Wysokość stołu i jego poszczególne wymiary blatu powinny być stałe, i wynoszą:

Wysokość stołu - od podłoża do powierzchni blatu stołu - 101,6 cm.

Wysokość stołu do walk na siedząco

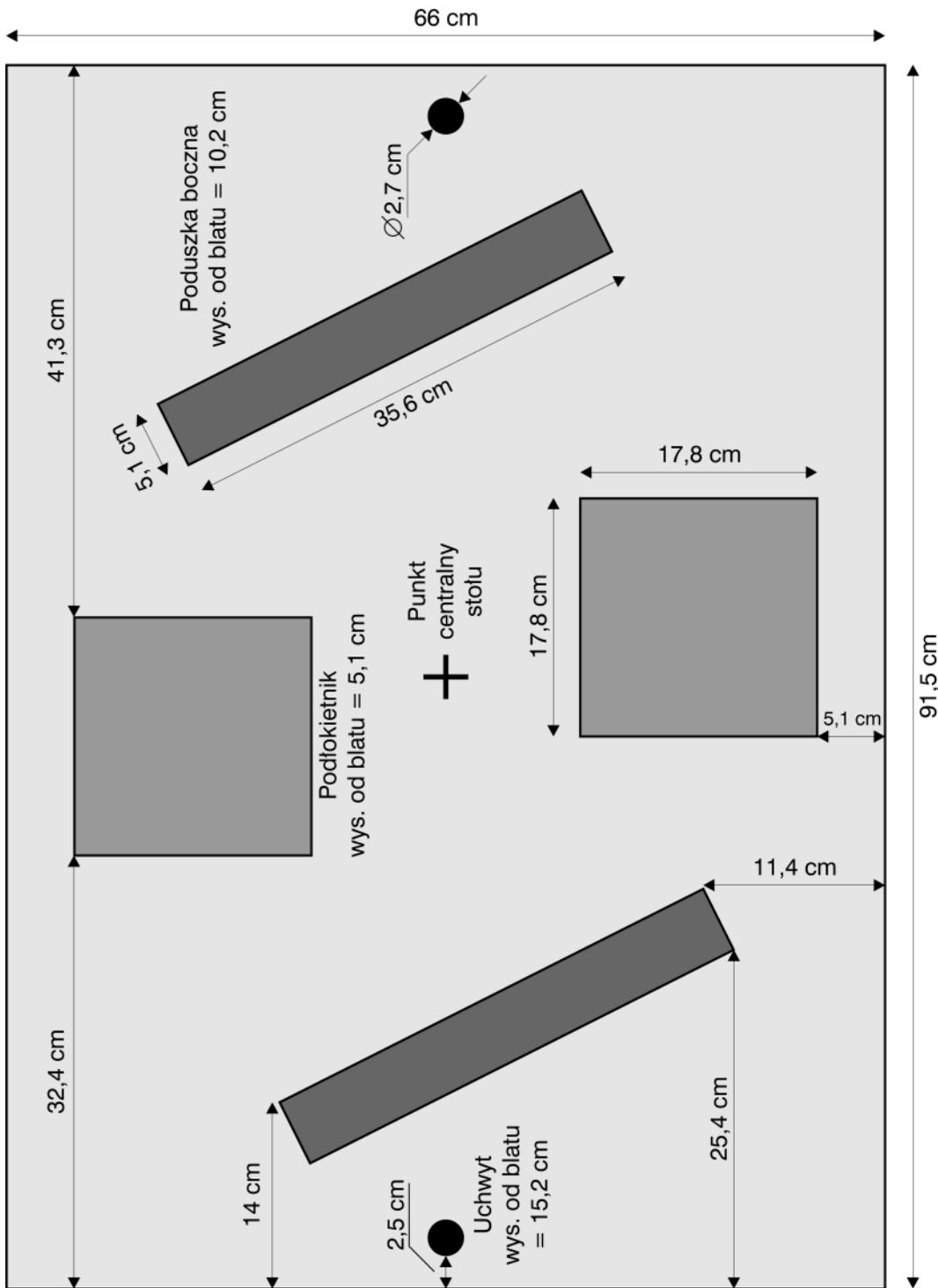
(dla zawodników niepełnosprawnych) wynosi - 71,1 cm.

Blat stołu.

- długość blatu - 91,5 cm

- szerokość - 66 cm

Konstrukcja blatu to specjalnie wzmocniona, wielowarstwowa płyta drewniana (sklejka), pokryta specjalną gumą. Na boki blatu zastosowano wypełnione miękkim elementami kieszenie. Jego powierzchnię pokrywa się specjalną odmianą skaju o podwyższonej wytrzymałości i odporności na ścieranie. Powierzchnia blatu musi być podzielona na dwie wyraźnie kontrastujące części z wyróżnioną linią środkową i punktem centralnym - to elementy konieczne do właściwego sędziowania i ustawienia dłoni na starcie. Kolory nie są jednoznacznie określone, ważny jest zdecydowany ich kontrast.



### **Poduszki pod łokcie - podłokietniki**

- długość - 17,8 cm
- szerokość - 17,8 cm
- wysokość - 5,1 cm

Podłokietnik musi być wykonany tak, żeby nie było wyokrąglonych krawędzi. Zrobiony jest z dwóch warstw specjalnej gumy. "Ostre" krawędzie pozwalają sędziom dokładnie decydować czy zachodzi tzw. "faul łokcia". Podłokietniki są wysunięte do przodu o 5,1 cm (licząc od brzegu stołu).

Podłokietniki są umieszczone asymetrycznie, inaczej do walk dla prawej i lewej ręki. Udowodniono naukowo i doświadczalnie, że walka na asymetrycznie rozmieszczonych podłokietnikach jest znacznie bezpieczniejsza niż na równoległych.

### **Poduszki boczne.**

- długość - 35,6 cm
- szerokość - 5,1 cm
- wysokość - 10,2 cm

Osadzenie bocznych poduszek jest tak skonstruowane, że można je przekładać w zależności od tego, na którą rękę toczy się walka. Poduszki bocznych nie przykręca się do blatu, tylko ich trzpienie wsuwa się w tak wykonane precyzyjnie otwory, aby nie było luzów i ich przesuwania. Poduszki zrobione są ze specjalnej gumy, co daje wygodę w walce i zapobiega kontuzjom od gwałtownego uderzenia o nie dłonią czy nadgarstkiem.

### **Boczne krawędzie stołu.**

Boczne krawędzie blatu stołu muszą być miękkie, aby nie poraniły zapierającego się o nie zawodnika. Zastosowano tu inną gumę, która nie ulega z czasem deformacji.

### **Uchwyty.**

Uchwyty wykonane są ze stali, radełkowane (dla zwiększenia pewności chwytu) i niklowane. Nie wolno stosować uchwytów ogumowanych.

- wymiary uchwytów
- wysokość - 15,2 cm
- średnica - 2,7 cm.

### **Nogi stołu.**

Jak ważnym elementem są nogi stołu, przekonał się niejedyn zawodnik.

W czasie walki nie czuje się bólu. Dopiero później widać, co się stało z goleniami zawodnika, który zapierał się nimi o nogi stołu. Ostre krawędzie zdzierają skórę i ranią jak brzytwa.

Dlatego nogi stołu powinny być osłonięte specjalną gumą. Guma musi gwarantować przyczepność, żeby noga nie ześlizgnęła się, i jednocześnie chronić ją przed urazem.

**Podłoga.**

Walczący zawodnicy, zwłaszcza stosujący techniki "zapierania się" stopami o nogi stołu, powodują jego wychwianie, przesuwanie się czy obrót. Ktoś, kto to widział, a jeszcze lepiej odczuł jako jeden z walczących - doceni jego prawidłowe zamocowanie do podłoża. W poziomych, dolnych elementach konstrukcji znajdują się otwory umożliwiające przykręcenie stołu do "podłogi". Podłoga wykonana jest z karbowanej blachy stalowej lub aluminiowej o wymiarach 100 x 100 cm.

**Podesty.**

Zawodnicy mogą zażyczyć sobie dostawienia specjalnych podestów. Niweluje to różnice wzrostu, w pewnym stopniu wyrównując szansę walczących. Konstrukcja podestu pozwala szybko a jednocześnie stabilnie połączyć go ze stołem. Podesty wykonuje się z karbowanej blachy stalowej lub aluminiowej, bądź ze sklejk. Wysokość podestu - 10 cm.

**Stojak na magnezję.**

Ponieważ zawodnicy do walki muszą uchwycić dłoń przeciwnika, aby wyeliminować możliwość wyślizgnięcia się jej z uchwytu, dłoń i łokieć walczących rąk przed walką naciera się magnezją. Eliminuje to do minimum wpływ potu na uchwyt, powoduje lepsze oparcie łokcia na podłokietniku. Do zawodów organizator powinien przygotować w bezpośredniej bliskości stołu, jeden lub dwa stojaki (kosze) z kostką magnezji dla walczących zawodników.

## Karta zgłoszenia drużyny do zawodów w armwrestlingu

Nazwa drużyny:.....

Lp.	Imię i nazwisko zawodnika	Kat. wagowa	Ręka		Imię i nazwisko trenera	Podpis lekarza
			prawa	lewa		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Oficjalny przedstawiciel drużyny:.....

Trener drużyny:.....

Lekarz:.....

Nazwa zawodów.....  
 Miejsce zawodów.....  
 Data.....  
 Uczestnicy.....  
 Kategoria wagowa.....  
 .....ręka



Lp.	Imię i nazwisko	Waga	Klub	nr start.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				





**LEGITYMACJA SĘDZIOWSKA**  
*REFEREE'S CARD*

Nr .....

Podpis .....

**Nazwisko**  
*Surname* .....

**Imię**  
*Name* .....

**Data urodzenia**  
*Date of birth* .....

**JEST SĘDZIĄ  
 FEDERACJI ARMWRESTLING  
 POLSKA, CZŁONKA WORLD  
 ARMWRESTLING FEDERATION**

*(IS A REFEREE OF POLISH ARMWRESTLING FEDERATION,  
 MEMBER OF WAF)*

.....  
 Data przyjęcia ..... Miejscowość .....

.....  
 Wydana przez ..... Podpis Sędziego Głównego .....

**KATEGORIA SĘDZIOWSKA**

	DATA	OPLATA	PODPIS
C			
B			
A			
M Klasa międzynarodowa			

**SKŁADKI ROCZNE**

	DATA	OPLATA	PODPIS
2002			
2003			
2004			
2005			
2006			
2007			
2008			
2009			
2010			
2011			

# KARTA SĘDZIOWSKA

Numer: .....



Imię: .....

Nazwisko: .....

Data urodzenia: .....

Miejsce urodzenia: .....

Adres zamieszkania: .....

PESEL: .....

Telefon: .....

e-mail: .....

Wykształcenie: .....

Zawód: .....

## ADNOTACJE SŁUŻBOWE

Data wydania: .....

.....

Sędzia główny FAP:

.....

Prezes Federacji Armwrestling Polska (FAP):

.....

## KATEGORIA SĘDZIOWSKA - C

data: .....

opłata: .....

podpis: .....

pieczęć: .....

## KATEGORIA SĘDZIOWSKA - B

data: .....

opłata: .....

podpis: .....

pieczęć: .....

## KATEGORIA SĘDZIOWSKA - A

data: .....

opłata: .....

podpis: .....

pieczęć: .....

## KATEGORIA SĘDZIOWSKA - M

data: .....

opłata: .....

podpis: .....

pieczęć: .....

## OPLATA ROCZNA

ROK	MIEJSCOWOŚĆ	OPLATA	PODPIS
2003			
2004			
2005			
2006			
2007			
2008			
2009			
2010			
2011			
2012			
2013			
2014			
2015			
2016			
2017			
2018			
2019			
2020			



### KARTA PUNKTACYJNA

Mistrzostwa Polski  Puchar Polski

Mistrzostwa Regionu  Turniej Międzynarodowy

Mistrzostwa Europy  Mistrzostwa Świata

inne  .....

imię: .....

nazwisko: .....

data urodzenia: .....

miejsce zamieszkania: .....

kategoria sędziowska: .....

nr identyfikacyjny: .....

dochodząca liczba punktów: .....

Egzamin  Praktyki

Miejscowość: .....

Data: .....

Podpis i pieczęć sędziego głównego:

.....

KATEGORIA OCEN	POJEDYNKI												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. GESTY (max. kat. C – 5 pkt, kat. B, A – 7 pkt kat. M – 10 pkt.)													
2. REAKCJA W TRAKCIE USTAWIANIA (wszystkie kategorie max. 10 pkt.)													
3. REAKCJA W TRAKCIE WYSUKLIWIANIA BŁĘDÓW (max. 10 pkt., kat. C – 5)													
4. WERDYKT (max. – kat. C - 5 pkt, kat. B - 7 pkt, kat. A - 8 pkt, kat. M - 10 pkt.)													
5. USTAWIENIA SĘDZIOWSKIE (dla wszystkich kategorii max. – 5 pkt.)													
6. WIĄZANIE PASA (wszystkie kategorie max. – 5 pkt.)													
<b>SUMA PUNKTÓW</b>													
<b>ZALICZONO</b>													
<b>NIE ZALICZONO</b>													