ISF
INTERNATIONAL
STREETLIFTING
FEDERATION

Технические правила стритлифтинга и силовой калистеники

Официальный регламент соревнований и стандарты судейства

Русская версия

v5.3.3 | 23.11.2026

International Streetlifting Federation

streetlifting.pro

Структура документа

Карта навигации по правилам для спортсменов, судей, организаторов и представителей федераций.

	ПРЕАМБУЛА
	Глоссарий
1	РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2	РАЗДЕЛ 2. НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ
3	РАЗДЕЛ 3. УЧАСТНИКИ И КАТЕГОРИИ
4	РАЗДЕЛ 4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
5	РАЗДЕЛ 5. ЭКИПИРОВКА И ДОПУСК К УЧАСТИЮ
6	РАЗДЕЛ 6. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИЯ
7	РАЗДЕЛ 7. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ
8	РАЗДЕЛ 8. СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА
9	РАЗДЕЛ 9. СЕКРЕТАРИАТ И ПРОТОКОЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ
10	РАЗДЕЛ 10. РЕКОРДЫ И РЕЙТИНГИ ISF
11	РАЗДЕЛ 11. КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ И ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС ISF
12	РАЗДЕЛ 12. РЕГИСТРАЦИЯ И ПРИЗНАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ

Официальной редакцией настоящих Правил является текст на английском языке. При расхождениях между языковыми версиями преимущество имеет английский текст.

ПРЕАМБУЛА

Международная федерация стритлифтинга (ISF) учреждена с целью развития, популяризации и регулирования дисциплин Классический стритлифтинг, Многоповторный стритлифтинг и Силовая калистеника как международных соревновательных направлений.

ISF объединяет национальные федерации, клубы и спортсменов, устанавливает единые стандарты проведения соревнований, судейства, классификации и спортивного продвижения.

ISF признаёт и соблюдает положения Олимпийской хартии, а также привержена фундаментальным принципам олимпизма, включая:

- равенство и недискриминацию в доступе к спорту;
- уважение прав и достоинства спортсменов;
- честную игру и этику;
- защиту здоровья и благополучия участников;
- борьбу с допингом и манипуляциями в соревнованиях.

ISF официально внедряет в свою деятельность:

- Всемирный антидопинговый кодекс (WADA);
- Кодекс Олимпийского движения по предотвращению манипуляций в соревнованиях (OM Code PMC);
- Принципы Safe Sport — защиту спортсменов от преследований, насилия, дискриминации и эксплуатации;
- Стандарты good governance — прозрачное управление, подотчётность, участие всех заинтересованных сторон.

Глоссарий

Классический стритлифтинг (Classic Streetlifting)
Силовой формат соревнований, в котором участники выполняют одно повторение с максимальным дополнительным весом в двух упражнениях: подтягивания и отжимания на брусьях. Направлен на демонстрацию максимальной силы и технической стабильности.

Многоповторный стритлифтинг (Multirep Streetlifting)
Формат соревнований, сочетающий силовую и функциональную выносливость. Участники выполняют максимальное количество повторений с фиксированным отягощением за 2 минуты.

Силовая калистеника (Weighted Calisthenics)
Многофункциональный формат соревнований, включающий четыре упражнения с дополнительным весом: выход силой, подтягивания, отжимания на брусьях и приседания со штангой. Демонстрирует универсальную силовую подготовку спортсмена.

Дивизионы
Спортивные категории участников, определяющие уровень подготовки и условия допуска к соревнованиям (например, Amateur — любители, Pro — профессионалы, Adaptive — адаптивные спортсмены).

Весовые категории
Группы участников, разделённые по их массе тела, что обеспечивает справедливость соревнований. Определяются на взвешивании перед турниром.

Возрастные категории
Группы участников, разделённые по возрасту (например, юниоры, открытая категория, ветераны 40+), позволяющие соревноваться с участниками своего возрастного диапазона.

Категории по полу
Категории участников, основанные на поле, присвоенном при рождении (мужчины, женщины), а также свободная категория (Unrestricted Division) для участников, не вписывающихся в бинарную классификацию.

Подтягивания (Pull-Up)
Упражнение на перекладине, где участник поднимает тело до уровня, когда вся нижняя челюсть оказывается выше перекладины, а затем опускается до полного разгибания рук. Варианты хвата: пронированный (ладони от себя, pull-up grip) / супинированный (ладони к себе, chin-up grip). Пронированный и супинированный хваты являются равноправными вариантами выполнения подтягивания и оцениваются по единым техническим критериям.

Отжимания на брусьях (Dip)
Упражнение на брусьях для отжиманий (параллельных или V-образных, см. п. 6.3), где участник опускается до заданной глубины (плечевой сустав на уровне локтя или ниже) и поднимается до полного разгибания рук.

Выход силой (Muscle-Up)
Упражнение, сочетающее элементы подтягивания и отжимания на перекладине или кольцах: атлет из полного виса поднимается выше перекладины (или колец) с полной фиксацией в верхней точке.

Выход силой на перекладине (Bar Muscle-Up)
дисциплина формата Силовая калистеника. По умолчанию выполняется мужчинами.

Выход силой на кольцах (Ring Muscle-Up)— дисциплина формата Силовая калистеника. По умолчанию выполняется женщинами; не позднее чем за 10 минут до запланированного начала попыток своей весовой категории спортсменка может заявить Выход силой на перекладине вместо Выход силой на кольцах (см. п. 4.3).

Приседания со штангой (Barbell Squat)
Упражнение, в котором участник со штангой на спине приседает до глубины, когда верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава опускается ниже верхней точки колена, а затем возвращается в исходное положение.

Отягощения
Дополнительные веса (диски, гири), крепящиеся к поясу спортсмена для увеличения нагрузки при выполнении упражнений.

Пояс (Weight Belt)
Специальный пояс для крепления отягощений к телу спортсмена во время упражнений с дополнительным весом.

Аксессуары
Разрешённые элементы экипировки (напульсники, налокотники, наколенники, магнезия и др.), используемые при соблюдении требований ISF.

Судейская сигнализация
Световая система сигналов (белый — зачёт, красный — незачёт), используемая судьями для оценки попыток спортсменов; при её отсутствии используются флажки или карточки тех же цветов. Команды спортсмену подаются голосом и жестом.

Таймер
Устройство для отсчёта времени, отведённого на выполнение упражнения или выход на помост.

Апелляция
Официальный запрос на пересмотр судейского решения, подаваемый спортсменом или его представителем в спорных ситуациях.

Дисквалификация
Отстранение спортсмена от участия в соревнованиях или попытке за нарушение правил, создание опасности или неспортивное поведение.

Рекорд ISF
Официально зарегистрированный лучший результат в дисциплине, установленный на санкционированных соревнованиях ISF при соблюдении всех требований.

Жюри
Коллегиальный орган из судей высшей категории, контролирующий соблюдение правил, рассматривающий апелляции и принимающий решения по спорным вопросам.

Центральный судья
Судья в центре судейской бригады: подаёт команды, останавливает спортсмена при фальстарте и предоставляет повторную попытку (пп. 7.4.5, 8.1).

Боковые судьи
Два судьи по сторонам помоста; оценивают попытку наравне с центральным судьёй, решение принимается большинством 2 из 3 (п. 8.1).

Главный судья соревнований
Руководитель судейской бригады; назначается организатором по согласованию с ISF или национальной федерацией, при отсутствии жюри исполняет его функции (п. 8.8).

Судья-инспектор
Официальное лицо, проверяющее оборудование и экипировку до начала соревнований (пп. 6.8–6.9).

Главный секретарь
Руководитель секретариата: ведёт протокол соревнований и вместе с судьями подтверждает рекорды (пп. 7.7.5, 9.2).

Фальстарт
Начало движения до команды «Старт!». Центральный судья останавливает спортсмена и повторяет команды; сам фальстарт не является незачётом (Раздел 4).

Повторная попытка
Попытка, предоставляемая заново при ошибке загрузки, неисправности оборудования организатора или ошибке ассистента; выполняется в конце раунда (п. 7.4.5).

ISF PS WC
Система очков ISF для абсолютного зачёта в Weighted Calisthenics (п. 10.9.6): ISF PS = 100 × Result / Expected с расчётным результатом для четырёх упражнений.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1

International Streetlifting Federation

1.1 Назначение и область применения

Настоящие правила регулируют организацию и проведение всех официальных соревнований под эгидой ISF и её национальных представителей.

Они обязательны для применения на международных, континентальных и национальных турнирах, в том числе рейтинговых, квалификационных и сертификационных.

Правила распространяются на всех участников: спортсменов, тренеров, судей, организаторов, представителей федераций и других должностных лиц.

1.2 Цели и задачи ISF

- Развитие и международное продвижение направлений стритлифтинга.
- Обеспечение единых стандартов выполнения упражнений, судейства и подведения результатов.
- Создание справедливых и равных условий участия независимо от пола, возраста, национальности и иных факторов.
- Гарантирование безопасности, этики и чистоты спорта.
- Сотрудничество с международными организациями: МОК, WADA, ARISF и др.

1.3 Направления и форматы соревнований ISF

ISF официально признаёт следующие направления:

- Классический стритлифтинг — выполнение подтягиваний и отжиманий на брусьях с дополнительным весом (двоеборье или отдельные упражнения);
- Многоповторный стритлифтинг — выполнение максимального количества повторений с фиксированной нагрузкой (двоеборье или отдельные упражнения);

- Силовая калистеника — четырёхборье с дополнительным весом: выход силой, подтягивания, отжимания на брусьях, приседания (или отдельные дисциплины).

Организаторы вправе проводить турниры:

- в формате многоборья — при обязательном выполнении полного набора упражнений в данном направлении;
- в формате отдельных дисциплин — если это предусмотрено регламентом соревнований.

1.4 Соответствие международным стандартам

ISF подтверждает приверженность следующим нормативным документам:

- Олимпийская хартия — основа международного спортивного движения;
- Антидопинговый кодекс WADA — обязательный к исполнению всеми участниками;
- OM Code PMC — кодекс противодействия манипуляциям в спорте;
- Политика Safe Sport — обеспечение благополучия и защиты спортсменов;
- Принципы good governance — прозрачность, подотчётность, участие и регулярность выборных процессов.

РАЗДЕЛ 2. НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

2

International Streetlifting Federation

Настоящий раздел описывает основные направления и форматы соревнований, проводимых под эгидой Международной Федерации Стритлифтинга (ISF): Classic Streetlifting, Multirep Streetlifting, Weighted Calisthenics.

Указанные форматы могут проводиться как в рамках личного, так и командного зачёта, с отдельными возрастными, весовыми категориями и категориями по полу. Технические стандарты выполнения упражнений регулируются Разделом 4, а система подсчёта очков — п. 10.9.

2.1 Классический стритлифтинг (Classic Streetlifting)

Classic Streetlifting — силовой формат, в котором спортсмен выполняет одно повторение с максимальным дополнительным весом. Формат демонстрирует максимальную силу и техническую стабильность.

Форматы проведения

- Двоеборье (2-Lift): подтягивания + отжимания на брусьях с отягощением;
- Отдельные дисциплины (1-Lift): подтягивания на максимум; отжимания на брусьях на максимум.

Порядок проведения

- На каждое упражнение — 3 попытки;
- В зачёт идёт лучшая успешная попытка;
- При равенстве результатов выше классифицируется спортсмен с меньшим собственным весом на официальном взвешивании; при равном весе — тот, кто первым показал результат (см. п. 7.10).

2.2 Многоповторный стритлифтинг (Multirep Streetlifting)

Multirep Streetlifting сочетает силу и силовую выносливость: спортсмен выполняет максимальное количество повторений с фиксированным весом за 2 минуты.

Форматы проведения

- Двоеборье (2-Lift): подтягивания + отжимания на брусьях с отягощением;
- Отдельные дисциплины (1-Lift): подтягивания на количество с отягощением; отжимания на брусьях на количество с отягощением.

Нормативы веса отягощения и дивизионы

В Multirep Streetlifting вес отягощения зависит от пола, возраста и дивизиона. Нормативы ISF:

Мужчины

- Юноши (13–17 лет): подтягивания 8 кг, отжимания на брусьях 16 кг, двоеборье 8 + 16 кг;
- Юниоры (18–22 года) и ветераны (40+, все подкатегории): подтягивания 16 кг, отжимания 24 кг, двоеборье 16 + 24 кг;
- Открытая категория, Amateur: подтягивания 24 кг, отжимания 32 кг, двоеборье 24 + 32 кг;
- Открытая категория, Pro: подтягивания 32 кг, отжимания 48 кг, двоеборье 32 + 48 кг.

Женщины

- Девушки (13–17 лет), юниорки (18–22 года) и ветераны (40+, все подкатегории): подтягивания 8 кг, отжимания на брусьях 12 кг, двоеборье 8 + 12 кг;
- Открытая категория: подтягивания 12 кг, отжимания на брусьях 16 кг, двоеборье 12 + 16 кг.

Указанные веса обязательны на официальных соревнованиях ISF. Любые изменения требуют согласования с ISF и указываются в Положении о соревнованиях.

2.3 Силовая калистеника (Weighted Calisthenics)

Weighted Calisthenics — многоборье из четырёх упражнений с отягощением, демонстрирующее разностороннюю силу спортсмена. Флагманский международный формат ISF — четырёхборье (Four-Lift).

Форматы проведения

- Четырёхборье (4-Lift): 1) выход силой; 2) подтягивания; 3) отжимания на брусьях; 4) приседания со штангой;
- Отдельные дисциплины (1-Lift): допускаются, если это предусмотрено Положением о соревнованиях.

СПРАВКА
Порядок проведения

- На каждое упражнение — 3 попытки;
- В зачёт идёт лучший успешный подъём;
- Итоговая сумма рассчитывается в кг; для абсолютного зачёта применяется ISF PS WC (п. 10.9.6).

2.4 Командный зачёт (Team Competition)

ПРИМЕЧАНИЕ
По решению организаторов может вводиться командный зачёт. Формат, количество участников и правила должны быть заранее определены в Положении о соревнованиях.

СПРАВКА
Возможные системы командного зачёта

- По сумме ISF PS лучших участников;
- По количеству медалей;
- По очковому ранжированию мест (например, 12–9–7–5…);
- По системе Кубка или Лиги.

2.5 Регламентация формата турнира

ПРИМЕЧАНИЕ
Турнир под эгидой ISF обязан иметь официальное Положение о соревнованиях, содержащее

- Направление: Classic, Multirep, Weighted Calisthenics;
- Формат: многоборье или одиночные дисциплины;
- Пол, возраст и весовые категории;
- Условия допуска (дивизионы с/без допинг-контроля);
- Тип зачёта: личный, командный, абсолютный;
- Указание на официальный статус ISF (нац./межд.).

Положение о соревнованиях является юридически обязательным документом турнира и должно соответствовать настоящим Правилам ISF.

РАЗДЕЛ 3. УЧАСТНИКИ И КАТЕГОРИИ

International Streetlifting Federation

3

Настоящий раздел определяет основные категории участников соревнований ISF: возрастные, весовые и спортивные. Он применяется ко всем направлениям — Classic Streetlifting, Multirep Streetlifting и Weighted Calisthenics — и является обязательным для международных и национальных турниров под эгидой ISF.

Требования к форме, допуску, антидопинговому статусу и половой классификации изложены в п. 3.2 и Разделе 5.

3.1 Условия участия

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, достигшие 13 лет на момент проведения турнира.

- Для участников до 18 лет требуется письменное согласие родителей или законного представителя;
- Участник должен быть включён в официальный список и пройти процедуру регистрации;
- При необходимости могут применяться ограничения, предусмотренные Положением о соревнованиях.

3.2 Категории по полу (мужчины и женщины)

ISF придерживается принципов недискриминации, справедливости и научной обоснованности, изложенных в Олимпийской хартии и документах МОК. Все официальные категории ISF формируются на основании пола, присвоенного участнику при рождении.

Устанавливаются следующие категории по полу:

- Мужчины (Male) — участники, чей пол, присвоенный при рождении, — мужской;
- Женщины (Female) — участницы, чей пол, присвоенный при рождении, — женский.

СПРАВКА
По решению организаторов турнира может быть введена Свободная категория (Unrestricted Division) — для участников, не вписывающихся в бинарную классификацию. Участие в свободной категории осуществляется вне основного зачёта и фиксируется отдельно.

СПРАВКА
ISF уважает право каждого участника на гендерную идентичность и не требует раскрытия личных данных, если это не связано с медицинскими или антидопинговыми процедурами.

3.3 Возрастные категории

Возраст участников определяется по дате соревнований. ISF устанавливает следующие базовые возрастные категории, обязательные для международных чемпионатов ISF:

Мужчины / Женщины

№	Категория	Возраст
1	Юноши / Девушки	13–17 лет
2	Юниоры / Юниорки	18–22 года
3	Открытая	13 лет и старше
4	Ветераны	40 лет и старше

СПРАВКА
На международных соревнованиях используется объединенная ветеранская категория: "40+".

СПРАВКА
Национальные и региональные турниры вправе вводить дополнительную детализацию ветеранских категорий (например, M1–M6) по своему усмотрению, при условии соблюдения единых технических стандартов и единообразного порядка награждения. Например, M1 (40-44), M2 (45-49), M3 (50-54), M4 (55-59), M5 (60-69), M6 (70+)

3.4 Весовые категории

Весовая категория определяется по результату официального взвешивания, которое проводится до начала соревнований согласно расписанию.

Женщины	Мужчины
— 44,0 кг (до 44,0 кг) – только для девушек	— 52,0 кг (вес до 52,0 кг) – только для юношей
— 48,0 кг (вес от 44,01 до 48 кг)	— 56,0 кг (вес от 52,01 до 56,0 кг)
— 52,0 кг (вес от 48,01 до 52,0 кг)	— 60,0 кг (вес от 56,01 до 60 кг)
— 56,0 кг (вес от 52,01 до 56,0 кг)	— 67,5 кг (вес от 60,01 до 67,5 кг)
— 60,0 кг (вес от 56,01 до 60,0 кг)	— 75,0 кг (вес от 67,51 до 75,0 кг)
— 67,5 кг (вес от 60,01 до 67,5 кг)	— 82,5 кг (вес от 75,01 до 82,5 кг)
— 67,5 кг + (вес от 67,51 и выше)	— 90,0 кг (вес от 82,51 до 90,0 кг)
	— 100,0 кг (вес от 90,01 до 100,0 кг)
	— 110,0 кг (вес от 100,01 до 110,0 кг)
	— 110,0 кг + (вес от 110,01 и выше)

3.5 Спортивные дивизионы

В соревнованиях ISF применяются следующие спортивные дивизионы. Каждый участник заявляется в один из дивизионов при регистрации.

Дивизион	Обозначение	Описание
Любительский	Amateur	Для спортсменов, проходящих или готовых пройти антидопинг-контроль. Результаты идут в официальный рейтинг и рекорды ISF (Amateur-дивизион).
Профессиональный	Pro	Для спортсменов, выступающих без антидопинг-контроля. Результаты идут в отдельный рейтинг и рекорды ISF (Pro-дивизион).
Адаптивный	Adaptive	Для участников с подтверждёнными ограничениями по здоровью. Участие возможно при согласовании с организаторами и ISF. Результаты фиксируются отдельно; рекорды ISF в этом дивизионе не ведутся.

СПРАВКА
Турнир может предусматривать как один, так и несколько дивизионов, в зависимости от целей и уровня соревнований.

СПРАВКА
Все рекорды и рейтинги ISF ведутся раздельно по дивизионам Amateur и Pro. Это обеспечивает справедливое сравнение результатов и прозрачность зачёта.

СПРАВКА
Решение об обязательности допинг-контроля принимается организаторами и должно быть чётко отражено в Положении о соревнованиях.

3.6 Перезачёт (двойной зачёт)

Участник может участвовать в многоборье с перезачетом в отдельные дисциплины, а также может быть одновременно включён в свою возрастную и в открытую категории, при соблюдении следующих условий:

- Соревнования проходят в один и тот же день;
- В каждом упражнении выполняется один выход на помост;
- Результат автоматически учитывается в обеих категориях.

Если соревнования проходят в разные дни, допускается повторное участие, но попытки в каждой категории выполняются заново.

РАЗДЕЛ 4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

4

International Streetlifting Federation

Настоящий раздел описывает технические требования к выполнению упражнений в рамках всех направлений ISF: классического стритлифтинга (Classic Streetlifting), многоповторного стритлифтинга (Multirep Streetlifting) и силовой калистеники (Weighted Calisthenics).

Каждая дисциплина сопровождается конкретными указаниями по начальной позиции, движениям спортсмена, сигналам судей, а также перечнем ошибок, ведущих к незачёту попытки. Упражнения в одноповторных дисциплинах (Classic и Weighted Calisthenics) выполняются в формате трёх попыток. В многоповторной дисциплине (Multirep) — одна попытка на максимум повторений за ограниченное время. Общие положения по выполнению упражнений ISF

- Все упражнения выполняются в соответствии с форматом турнира и направлением (см. Раздел 2).
- В Classic и Weighted Calisthenics — три попытки, в Multirep — одна;
- Отягощение крепится на поясе согласно требованиям п. 5.2 (в приседаниях — штанга на спине); центр тяжести отягощения — ниже уровня колен;
- Все движения начинаются по сигналу судьи «Старт» и завершаются «Завершить» или «Стойки» (в приседе);
- Для зачёта требуется полное соблюдение стандартов фиксации, положения корпуса и визуального контроля;
- Спорные ситуации решаются большинством голосов трёх судей (2 из 3), как в IPF; решение окончательно, если не изменено жюри по апелляции (п. 7.9).

4.1. Подтягивания (Pull-Up)

ПРИМЕЧАНИЕ
Подтягивания — базовая дисциплина во всех направлениях ISF. Упражнение выполняется на перекладине с дополнительным отягощением. Цель — поднять нижнюю челюсть выше перекладины с полной фиксацией в верхней и нижней точках.

Направление	Формат	Кол-во попыток
Classic Streetlifting	1 повторение с максимальным весом	3
Multirep Streetlifting	Максимум повторений за 2 минуты	1
Weighted Calisthenics	1 повторение с максимальным весом	3

СПРАВКА
Исходное положение (Starting Position)

- Полный вис на перекладине с разогнутыми руками (180°).
- Корпус вертикален, без скрещивания ног, стопы направлены вниз.
- Центр тяжести отягощения — ниже уровня колен (см. п. 5.2).
- Хват пронированный (ладони от себя) или супинированный (ладони к себе).
- Запрещены: разнохват (mixed grip), ложный хват (false grip).

СПРАВКА
Общие Сигналы судей (Referee Commands)

Сигнал	Подаётся	Значение
Команда: «На помост приглашается...»	Секретарь	Вызов

Сигнал	Подаётся	Значение
Команда: «Приготовиться!»	Центральный судья	Принять исходное положение
Команда: «Старт!» (рука вниз + голос)	Центральный судья	Начать выполнение
Команда: «Завершить!» (рука назад + голос)	Центральный судья	Завершить попытку

СПРАВКА
Дополнительные Сигналы судей для Многоповторных подтягиваний

Действие судьи	Описание
Объявление счёта	После каждого успешного повторения судья вслух называет счёт: «Один!», «Два!», и т.д.
Корректирующие сигналы	Судья может давать устные сигналы при ошибках:
— «Ниже!»	Нет полной фиксации в нижней точке
— «Выше!»	Нижняя челюсть не поднялась выше перекладины
— «Баланс!»	Нестабильность, раскачивание
— «Ноги!»	Нарушение положения ног
— «Хват!»	Потеря контакта
Три ошибки подряд	Команда: «Завершить!»

СПРАВКА
Технические критерии (Technical Standard)

Положение	Требование
Нижняя точка	Полное разгибание рук (180°); стабильность тела без раскачки корпуса, стопы направлены вниз
Верхняя точка	Вся нижняя граница нижней челюсти — от угла челюсти до подбородка — выше верхнего края перекладины; выводить подбородок вперёд над перекладиной не требуется; запрокидывать голову допускается, если угол нижней челюсти также выше верхнего края перекладины
Движение	Выполняется без рывков, махов и «кикинга»; допускается минимальное плавное изменение углов в коленных и тазобедренных суставах, не дающее преимущества

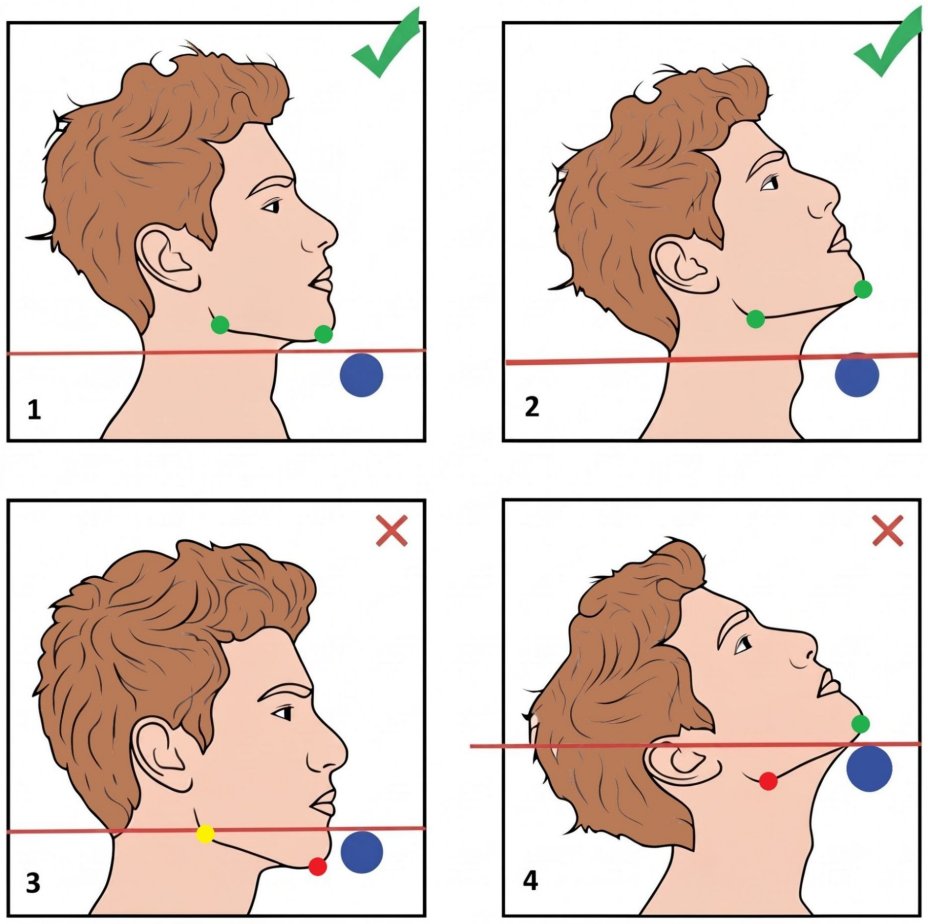


Рисунок. Верхняя точка в подтягивании (красная линия — верхний край перекладины). 1 и 2 — зачёт: вся нижняя челюсть, от угла до подбородка, выше перекладины, в том числе при запрокинутой голове; подбородок не обязательно выводить вперёд над перекладиной. 3 и 4 — незачёт: подбородок или угол нижней челюсти на уровне перекладины или ниже.

Причины незачёта (No Rep):

- Нарушение сигналов судьи:
- Продолжение движения после того, как центральный судья остановил фальстарт (начало движения до сигнала «Старт!»);
- Завершение движения до сигнала «Завершить!» (в одноповторных форматах).
- Нарушение амплитуды:
- Старт с согнутыми руками (в отсутствие медицинского допуска);
- Нижняя челюсть не находится полностью выше верхнего края перекладины: подбородок или угол нижней челюсти на уровне перекладины или ниже (в том числе при запрокинутой голове);
- Неполное разгибание рук в нижней точке (менее 180°);
- Отсутствие полной фиксации в верхней или нижней точке;
- Движение вниз до достижения верхней точки (в т.ч. «двойное движение» вверх–вниз–вверх); короткая пауза без движения вниз допускается;
- Резкое опускание (отбив) после сигнала «Старт!» перед началом подъёма.
- Нарушение техники движения:
- Использование рывков, махов, раскачиваний тела (включая «кикинг»);
- Чрезмерный изгиб в тазу, переразгибание корпуса или толчок ногами, облегчающие выполнение;
- Потеря баланса или значительная нестабильность корпуса.
- Контакт с внешними объектами:

- Потеря контакта с перекладиной (перехват, отрыв ладони);
- Касание перекладины, помоста, оборудования или ассистентов до сигнала судьи «Завершить!».
- Отягощение:
- Падение отягощения по вине спортсмена, его раскачка или касание (перекладины, помоста, оборудования или ассистентов) до сигнала судьи «Завершить!»;
- Центр тяжести отягощения выше уровня колен (нарушение п. 5.2).
- Иные нарушения:
- Игнорирование сигнала судьи;
- Несоблюдение любого из требований, изложенных в п. 4.1 настоящих Правил.

Допускается (Allowed)

- Незначительное сгибание ног, если отсутствуют рывки, махи;
- Лёгкая коррекция хвата (без потери контакта с перекладиной);
- Техническая пауза внизу/вверху;
- При фальстарте центральный судья останавливает спортсмена и повторяет команды; если отягощение упало не по вине спортсмена (ошибка загрузки, неисправность оборудования организатора, ошибка ассистента), предоставляется повторная попытка по п. 7.4.5; при падении по вине спортсмена (его пояс, крепление, потеря контроля) попытка не засчитывается;
- Стартовая позиция с частично согнутыми руками — допустима только при наличии предварительного медицинского допуска, оформленного в соответствии со стандартами ISF.

4.2. Отжимания на брусьях (Dip)

ПРИМЕЧАНИЕ
Отжимания на брусьях — базовая дисциплина всех направлений ISF. Выполняются на брусьях для отжиманий (параллельных или V-образных, см. п. 6.3) с дополнительным отягощением, закреплённым на поясе (см. п. 5.2). Цель — опуститься до нужной глубины и вернуться в стартовую позицию с полной фиксацией.

Направление	Формат	Кол-во попыток
Classic Streetlifting	1 повторение с максимальным весом	3
Multirep Streetlifting	Максимум повторений за 2 минуты	1
Weighted Calisthenics	1 повторение с максимальным весом	3

СПРАВКА
Исходное положение (Starting Position)

- Спортсмен удерживается на прямых руках, полностью выпрямленных в локтях (180°), корпус вертикален и стабилен;
- Плечи опущены и отведены назад;
- Ноги могут быть вытянуты вниз или согнуты в коленях — при условии, что положение сохраняется без существенных изменений на протяжении всего упражнения (см. «Допускается»).
- Вес подвешен ниже уровня колен (см. п. 5.2);
- Хват должен быть устойчивым и симметричным. Обе кисти обязаны полностью охватывать брусья. Разрешаются различные варианты положения большого пальца, если это не снижает контроль и безопасность.

СПРАВКА
Общие сигналы судей (Referee Commands)

Сигнал	Подаётся	Значение
Команда: «На помост приглашается...»	Секретарь	Вызов спортсмена

Сигнал	Подаётся	Значение
Команда: «Приготовиться!»	Центральный судья	Принять исходное положение
Команда: «Старт!» (рука вниз + голос)	Центральный судья	Начать выполнение
Команда: «Завершить!» (рука назад + голос)	Центральный судья	Завершить попытку (Classic / WC)

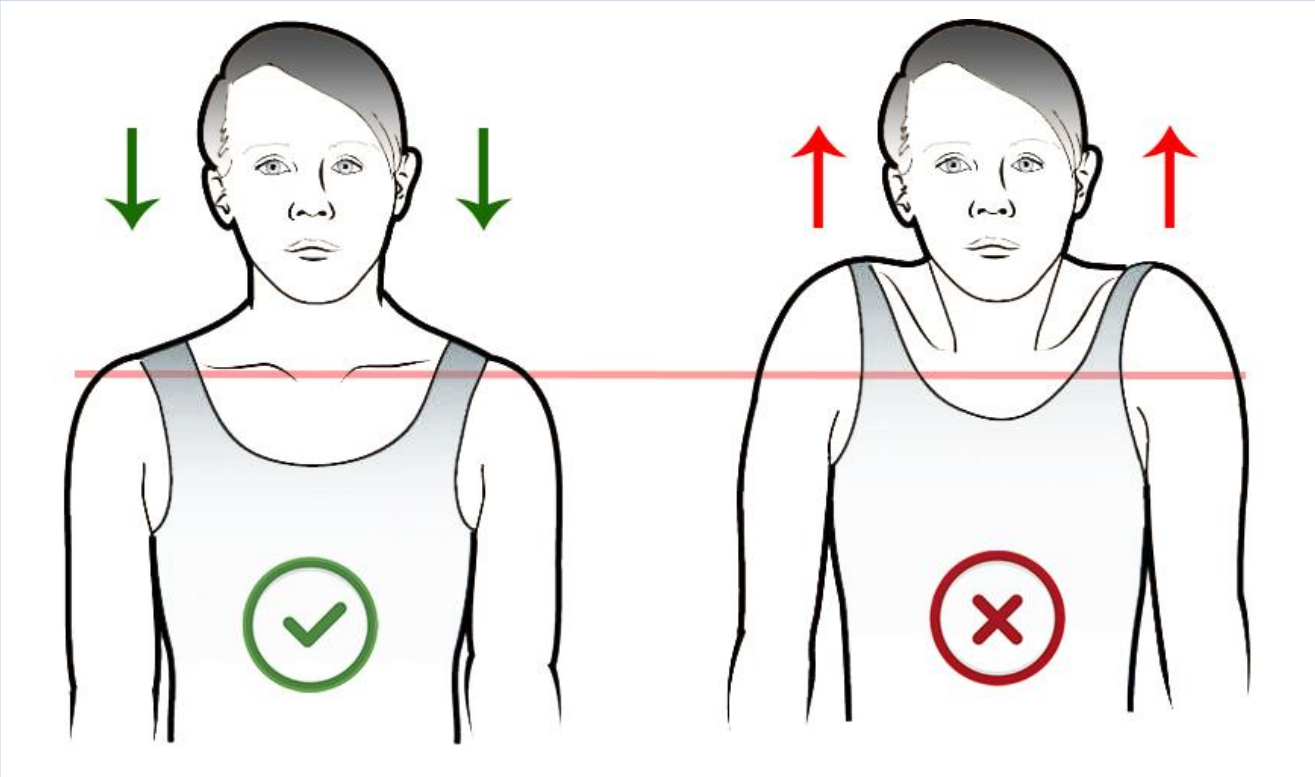
СПРАВКА
Дополнительные сигналы судей для Multirep

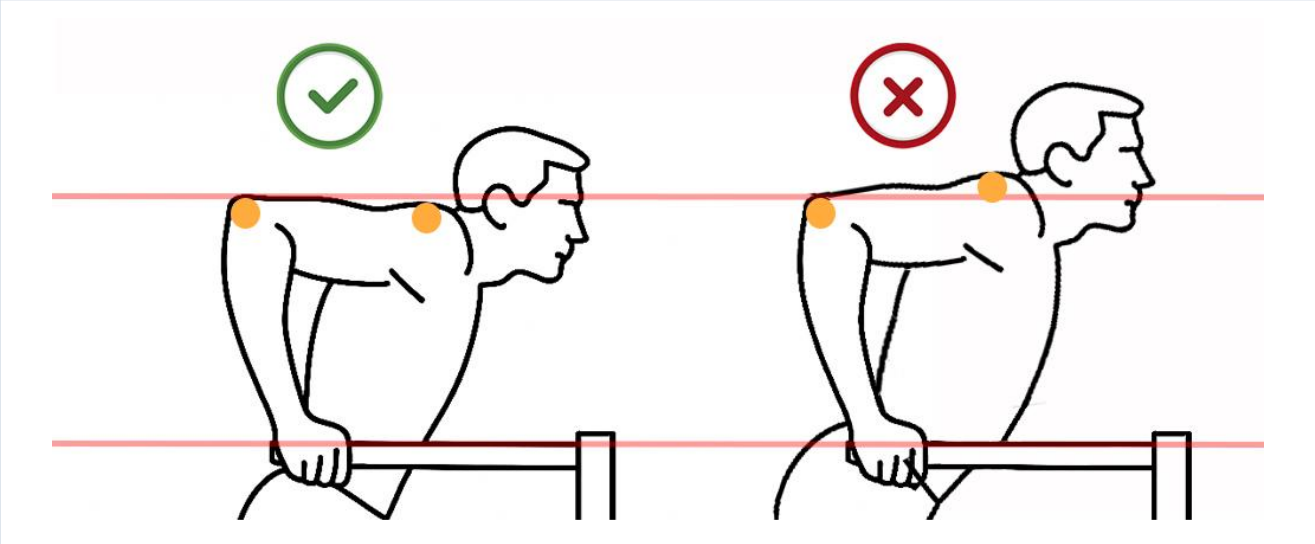
Действие судьи	Описание
Объявление счёта	После каждого успешного повтора: «Один!», «Два!»...
Корректирующие сигналы	При ошибках:
— «Ниже!»	Недостаточная глубина
— «Выше!»	Неполное выпрямление рук
— «Ноги!»	Нарушение положения ног
— «Баланс!»	Раскачивание корпуса
— «Плечи!»	Нарушение положения плеч
Три ошибки подряд	Команда: «Завершить!»

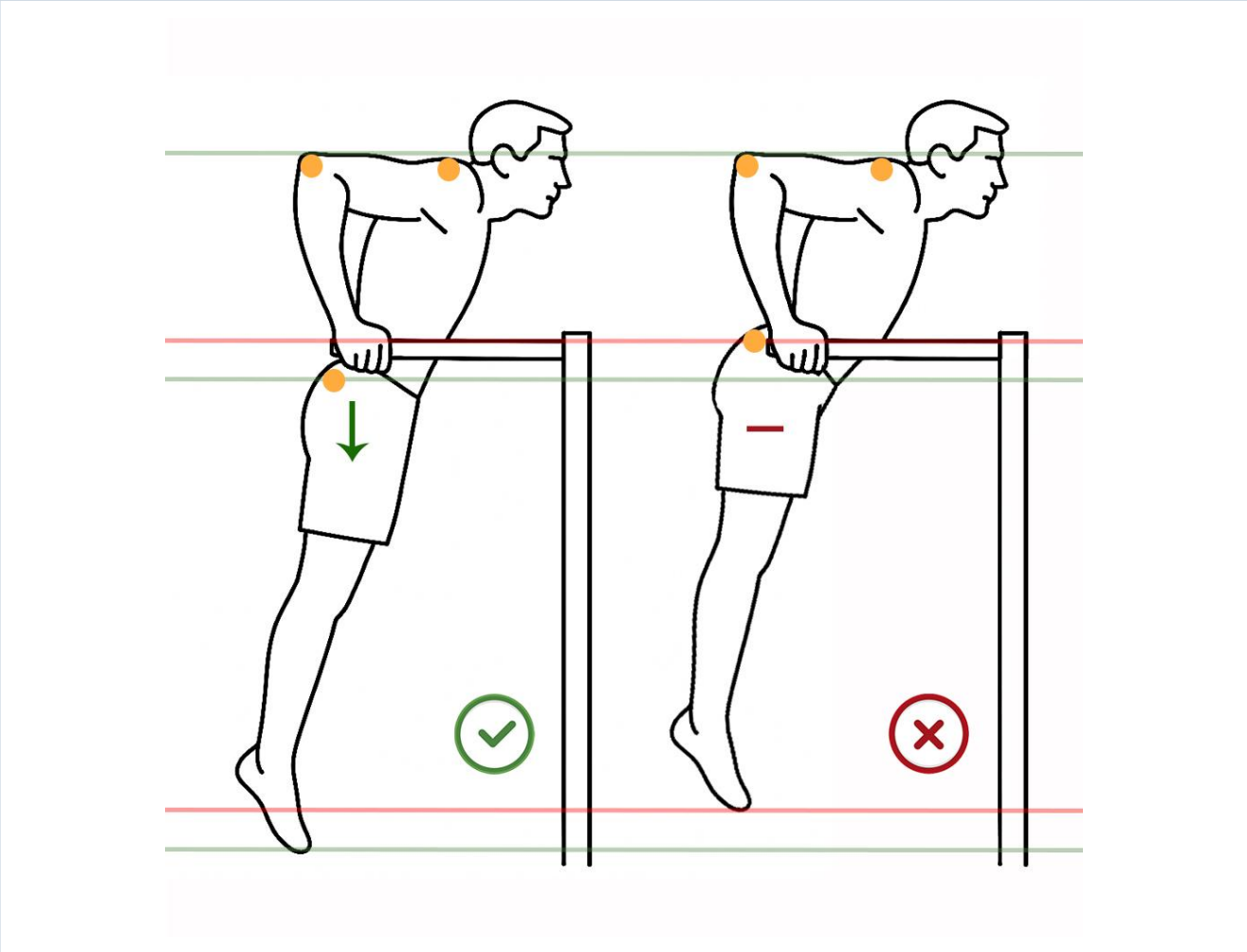
СПРАВКА
Технические критерии (Technical Standard)

Положение	Требование
Нижняя точка	Плечо должно опуститься до уровня локтя или ниже
Верхняя точка	Полное разгибание рук в локтях с устойчивым положением корпуса, без «вылетания» из фиксации. Плечи опущены и отведены назад
Таз	Таз должен опускаться синхронно с плечами и отягощением. Недопустимы ситуации, когда плечи уходят вниз, а таз и вес остаются на уровне исходной позиции (эффект “зависания”), либо движение сопровождается явным наклоном корпуса вперёд без участия таза.
Корпус	Вертикален, стабилен, без раскачки
Движение	Чёткое, контролируемое, без рывков и махов
Отягощение	Центр тяжести ниже уровня колен; не раскачивается, не касается конструкций

Рисунок. Правильное и неправильное положение плеч в верхней точке при отжиманиях на брусьях. Рисунок. Правильное и неправильное положение плеч в нижней точке при отжиманиях на брусьях.	Рисунок. Правильное и неправильное положение тела в нижней точке при отжиманиях на брусьях.







Причины незачёта (No Rep)

- Нарушение сигналов судьи:
- Продолжение движения после того, как центральный судья остановил фальстарт (начало движения до сигнала «Старт!»);
- Завершение движения до сигнала «Завершить!» (в одноповторных форматах).
- Нарушение глубины и амплитуды:
- Недостаточная глубина — плечевой сустав выше локтя;
- Плечи опустились, но таз и отягощение остались на уровне стартовой позиции (асинхронное движение вниз, эффект «зависания»);
- Неполное выпрямление рук в верхней точке — локтевые суставы остаются согнутыми, отсутствие полной фиксации в позиции упора;
- Движение вниз в фазе подъёма до полного выпрямления рук или двойной отбив в нижней точке; короткая пауза без движения вниз допускается.
- Нарушение техники движения:
- Рывки, махи, «кикинг» или раскачка корпуса;
- Чрезмерный изгиб в тазу, переразгибание корпуса или толчок ногами, облегчающие выполнение;
- Потеря устойчивости и баланса во время выполнения.
- Контакт с внешними объектами:
- Касание пола, помоста, оборудования или ассистентов до сигнала судьи «Завершить!»;
- Использование любых внешних опор, кроме самих брусьев.
- Отягощение:

- Падение отягощения по вине спортсмена, его раскачка или касание (брусьев, помоста, оборудования или ассистентов) до сигнала судьи «Завершить!»;
- Центр тяжести отягощения выше уровня колен (нарушение п. 5.2).
- Иные нарушения:
- Игнорирование команд судей;
- Любое другое несоблюдение технических требований, изложенных в п. 4.2 настоящих Правил.

Допускается (Allowed)

- Ноги слегка согнуты или выпрямлены, если угол в коленях меняется лишь минимально, без рывков, махов и толчков;
- Фиксация в верхней точке с паузой, при условии отсутствия «вылетания» из позиции упора; скорость опускания не регламентируется, в нижней точке допускается одна смена направления;
- При фальстарте центральный судья останавливает спортсмена и повторяет команды; если отягощение упало не по вине спортсмена (ошибка загрузки, неисправность оборудования организатора, ошибка ассистента), предоставляется повторная попытка по п. 7.4.5; при падении по вине спортсмена (его пояс, крепление, потеря контроля) попытка не засчитывается;
- Стартовая позиция с частично согнутыми руками — допустима только при наличии предварительного медицинского допуска, оформленного в соответствии со стандартами ISF.

4.3. Выход силой (Muscle-Up)

ПРИМЕЧАНИЕ
Выход силой — специализированная дисциплина, используемая только в формате Weighted Calisthenics. Упражнение требует комплексной силы и координации, цель — преодолеть перекладину (или кольца) с полной фиксацией в верхней точке.

СПРАВКА
Формат выполнения

Упражнение	Направление	Повторения	Кол-во попыток
Мужчины: Выход силой на перекладине	Weighted Calisthenics	1 повторение с максимальным весом	3
Женщины: Выход силой на кольцах (Ring Muscle-Up)	Weighted Calisthenics	1 повторение с максимальным весом	3
Женщины (опционально): Выход силой на перекладине вместо кольца	Weighted Calisthenics	1 повторение с максимальным весом	3

СПРАВКА
Опция для женщин

Не позднее чем за 10 минут до запланированного начала попыток своей весовой категории спортсменки могут по собственному усмотрению подать запрос секретарю или судье-инспектору на замену Ring Muscle-Up на Bar Muscle-Up. Запрос должен быть подтверждён судьями, не подлежит отзыву и распространяется на все три попытки.

4.3.1. Выход силой на перекладине (Bar Muscle-Up)

Упражнение выполняется с дополнительным отягощением, закреплённым на поясе (см. п. 5.2).

СПРАВКА
Исходное положение (Starting Position)

- Вис на перекладине, руки полностью выпрямлены (180°);
- Хват: пронированный (ладони от себя) или semi-false grip (без полного обхвата);
- Тело стабильно, ноги направлены вниз или слегка согнуты;

- Центр тяжести отягощения — ниже уровня колен.

СПРАВКА
Сигналы судей (Referee Commands)

Сигнал	Подаёт	Значение
Команда: «На помост приглашается...»	Секретарь	Вызов
Команда: «Приготовиться!»	Центральный судья	Занять исходную позицию
Команда: «Старт!» (рука вниз + голос)	Центральный судья	Начало движения (рука вниз + голос)
Команда: «Завершить!» (рука назад + голос)	Центральный судья	Подтверждение фиксации (рука назад + голос)

СПРАВКА
Технические критерии (Technical Standard)

Позиция	Требование
Верхняя точка	Полностью выпрямленные руки над перекладиной (180°)
Движение	Подъём выполняется без рывков и кикинга; допускается замах вперёд с непосредственно следующим за ним подъёмом; минимальное плавное изменение углов в коленях и тазу, не дающее преимущества, допускается
Контроль	Пауза и стабильность в верхней точке — обязательны

Причины незачёта (No Rep):

- Нарушение сигналов судьи:
- Продолжение движения после того, как центральный судья остановил фальстарт (начало движения до сигнала «Старт!»);
- Завершение попытки до сигнала «Завершить!».
- Нарушение исходной позиции:
- Руки не полностью выпрямлены в стартовой точке (при отсутствии медицинского допуска);
- Использование запрещённого ложного хвата (false grip) — запястье или предплечье касается перекладины.
- Недостижение верхней точки:
- Руки не полностью выпрямлены в верхней позиции;
- Отсутствие видимой паузы или нестабильности в верхней точке;
- Недостаточная амплитуда движения (перекладина не преодолена корпусом).
- Нарушение техники подъёма:
- Использование рывков, «кикинга», чрезмерного изгиба в тазу или переразгибания корпуса, облегчающих преодоление перекладины;
- Потеря баланса или координации;
- Движение вниз в фазе подъёма до фиксации (в т.ч. «двойное движение» вверх–вниз–вверх); короткая пауза без движения вниз допускается.
- Резкое опускание (отбив) после сигнала «Старт!» перед началом подъёма.
- Ошибки при выполнении:
- «Куриное крыло» — поочерёдный выход локтями над перекладиной;
- Срыв с перекладины или потеря сцепления до сигнала судьи;
- Касание помоста, оборудования, ассистентов или конструкций до сигнала «Завершить!».
- Иные нарушения:
- Игнорирование команд судей;
- Любое другое несоблюдение требований, изложенных в п. 4.3 настоящих Правил.

Допускается (Allowed):

- Полуглубокий хват (semi-false grip), если не нарушает контроль;
- Сгибание ног в коленях — без рывков и толчков ногами;
- Касание грудью перекладины — не считается ошибкой.
- При фальстарте центральный судья останавливает спортсмена и повторяет команды; если отягощение упало не по вине спортсмена (ошибка загрузки, неисправность оборудования организатора, ошибка ассистента), предоставляется повторная попытка по п. 7.4.5; при падении по вине спортсмена (его пояс, крепление, потеря контроля) попытка не засчитывается;
- Стартовая позиция с частично согнутыми руками — допустима только при наличии предварительного медицинского допуска, оформленного в соответствии со стандартами ISF.

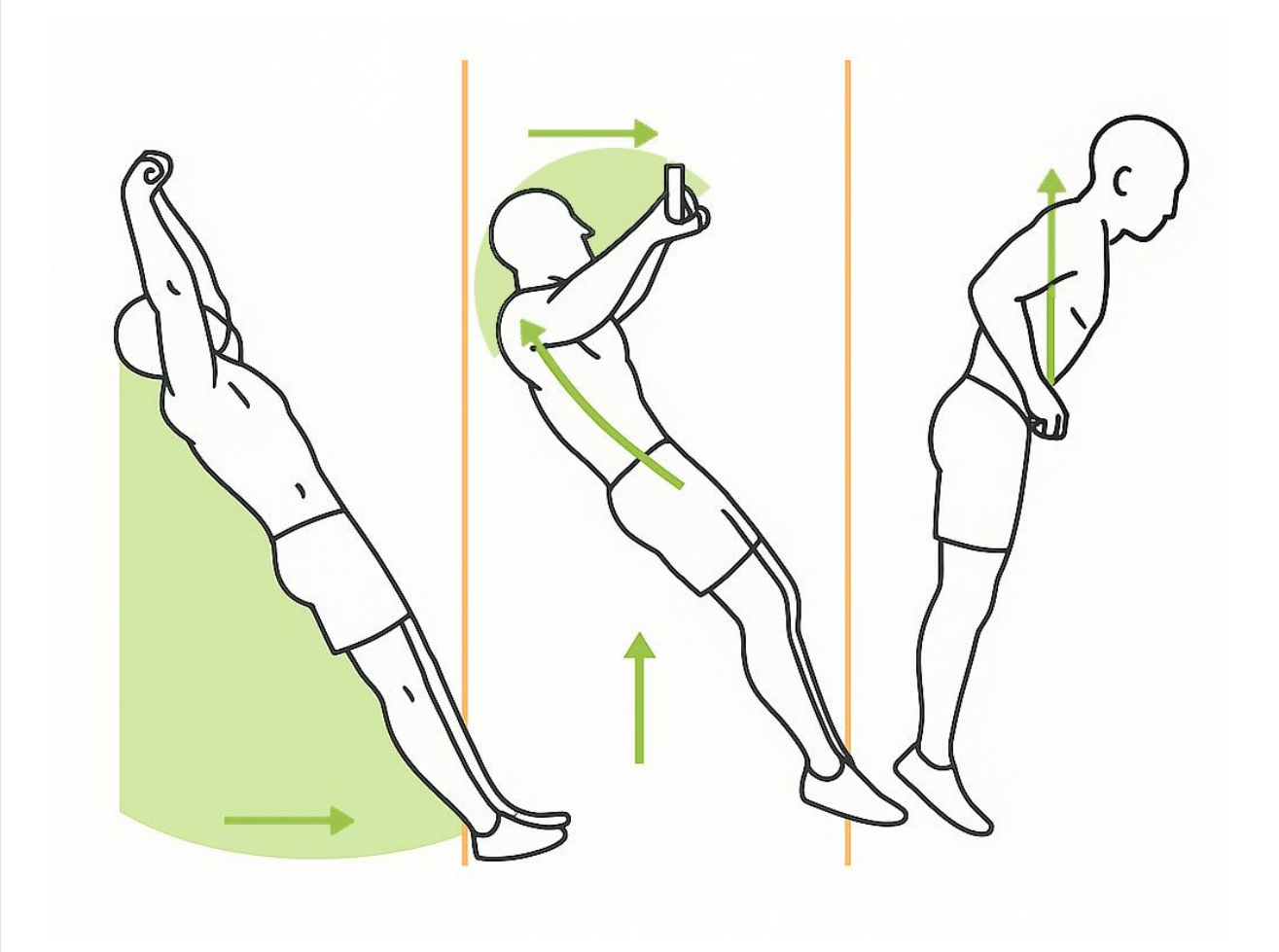


Рисунок. Выполнение “выхода силой”: раскачка, подтягивание, выпрямление над перекладиной)

4.3.2. Выход силой на кольцах (Ring Muscle-Up)

Выполняется спортсменками на кольцах, соответствующих п. 6.4. Сигналы судей и порядок выполнения — как в п. 4.3.1; ниже указаны отличия.

Исходное положение

- Полный вис на кольцах, руки полностью выпрямлены (180°), тело свободно висит без опоры на тумбу;
- Разрешён ложный хват (false grip);
- Начинать подъём на раскачке запрещено; по просьбе спортсменки страхующие могут остановить раскачку;
- Центр тяжести отягощения — ниже уровня колен (п. 5.2).

Верхняя точка

- Руки полностью выпрямлены (180°) над кольцами; фиксация до сигнала «Завершить!».

Причины незачёта (No Rep)

- Кольца не преодолены;
- Старт с согнутыми руками (при отсутствии медицинского допуска);
- Рывки, «кикинг», чрезмерный изгиб в тазу или переразгибание корпуса, облегчающие подъём;
- Потеря контроля над отягощением или ногами, в том числе после преодоления колец;
- Движение отягощения вниз после начала подъёма и до фиксации (кроме переходной фазы); короткая пауза допускается;
- Резкое опускание отягощения (отбив) после сигнала «Старт!»; медленное минимальное опускание допускается;
- Возврат движения до полного выпрямления рук над кольцами;
- «Куриное крыло» — поочерёдный выход локтями над кольцами;
- Продолжение движения после того, как центральный судья остановил фальстарт, возврат на тумбу до сигнала «Завершить!» или игнорирование команд судей.

4.4. Приседания со штангой (Barbell Squat)

ПРИМЕЧАНИЕ
Приседания со штангой входят исключительно в программу Weighted Calisthenics. Цель — выполнить одно повторение с максимальным весом, соблюдая технику, глубину и фиксации.

СПРАВКА
Формат выполнения

- Направление: Weighted Calisthenics
- Количество попыток: 3
- Используется штанга на спине (low bar или high bar по выбору спортсмена).

СПРАВКА
Процедура выполнения

- После вызова спортсмен устанавливает штангу на спину;
- Принимает стартовую позицию: ноги устойчиво, колени выпрямлены, корпус стабилен;
- После сигнала «Старт!» — выполняет одно полное повторение;
- После выпрямления — получает сигнал «Стойки!» и возвращает штангу.

СПРАВКА
Сигналы судей

Сигнал	Подаёт	Значение
Команда: «На помост приглашается...»	Секретарь	Вызов
Команда: «Приготовиться!»	Центральный судья	Занять исходную позицию
Команда: «Старт!» (рука вниз + голос)	Центральный судья	Начало повторения
Команда: «Стойки!» (рука назад + голос)	Центральный судья	Разрешение вернуть штангу

СПРАВКА
Технические критерии

Элемент	Требование
Глубина	Верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава ниже верхней точки колена
Контроль	Полная фиксация в верхней и нижней точках
Стабильность	Штанга не теряет равновесие, корпус стабилен
Отягощение	Не касается конструкции, не смещается, не падает

Причины незачёта (No Rep) — Приседания со штангой (Barbell Squat)

- Несоблюдение судейских сигналов:
- Продолжение движения после того, как центральный судья остановил фальстарт (начало движения до сигнала «Старт!»);
- Возврат штанги до сигнала «Стойки!».
- Нарушение глубины:
- Верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава не опустилась ниже верхней точки колена (отсутствие глубины).
- Двойное движение:
- Двойной отбив (двойное подскакивание) в нижней точке;
- Любое повторное движение вниз при вставании.
- Неполная фиксация:
- Отсутствие полного выпрямления в коленях в начале или в конце упражнения;
- Потеря стабильности в верхней точке.
- Нарушения при постановке ног:
- Шаги вперёд, назад или вбок;
- Допускаются только микроперемещения (перекат с пятки на носок и обратно) без смены позиции стоп.
- Нарушения со стороны ассистентов:
- Ассистенты забирают штангу, потому что спортсмен не может завершить подъём (для безопасности или по его просьбе), либо спортсмен получает любую поддержку, облегчающую движение;
- Если ассистенты по ошибке коснулись штанги или спортсмена между сигналами «Старт!» и «Стойки!» и это помешало или помогло подъёму, попытка не засчитывается, но предоставляется повторная попытка по п. 7.4.5 (как в IPF).
- Самопомощь:
- Упор локтей или предплечий в ноги;
- Разрешается лёгкое касание без помощи в подъёме.
- Опасные действия:
- Бросание или падение штанги на помост (даже после завершения подхода);
- Такое нарушение ведёт к дисквалификации спортсмена с данных соревнований; дальнейшие санкции определяет Дисциплинарная комиссия ISF по представлению жюри. Исключение — доказанная травма, непосредственно вызвавшая падение штанги.
- Иные ошибки:
- Любое другое нарушение технических требований, изложенных в п. 4.4.

Допускается:

- Любой тип хвата (безопасный);
- Любая ширина ног;
- Микродвижения стоп без смены позиции;
- Ассистенты могут помогать только после сигнала «Стойки!».

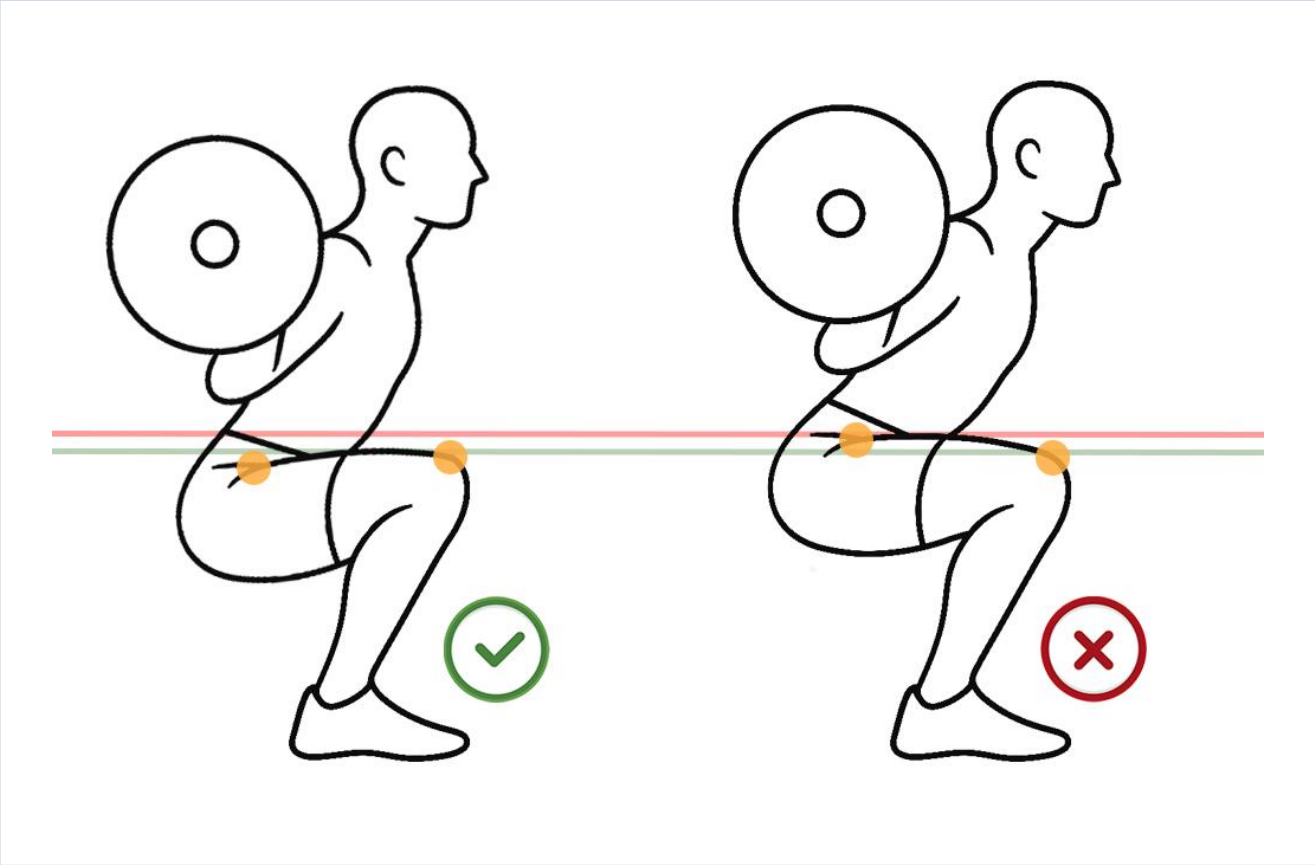


Рисунок. Правильное и не правильное положение тела в нижней точке выполнения приседания со штангой. Верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава должна быть ниже верхней точки колена.

РАЗДЕЛ 5. ЭКИПИРОВКА И ДОПУСК К УЧАСТИЮ

International Streetlifting Federation

5

Настоящий раздел устанавливает требования к экипировке спортсмена, элементам внешнего вида, разрешённым аксессуарам и условиям допуска к соревнованиям под эгидой Международной Федерации Стритлифтинга (ISF). Он обязателен для всех направлений: Classic Streetlifting, Multirep Streetlifting и Weighted Calisthenics.

5.1. Общие требования к форме

- Спортсмен обязан выступать в чистой и опрятной форме, соответствующей стандартам соревнований.





- К обязательным элементам формы относятся:
- майка или рашгард (с короткими рукавами или без них, за исключением случаев, предусмотренных пунктом 5.1.1);
- спортивные шорты, леггинсы или борцовское трико;
- обувь спортивного типа с жёсткой подошвой.
- Форма должна обеспечивать визуальный контроль техники, особенно при выполнении отжиманий и приседаний:
- тазобедренный сгиб должен быть отчётливо виден;
- майка должна быть заправлена в шорты/трико либо плотно прилегать к телу;
- предпочтительно использовать обтягивающие лосины, облегающие шорты или борцовки.
- Одежда не должна ограничивать движения и искажать фиксацию в контрольных точках (локти, плечи, таз, колени).

5.1.1. Одежда по религиозным соображениям

Спортсменам, которым по религиозным соображениям необходимо закрывать тело, разрешается выступать в облегающей спортивной одежде с длинными рукавами и полностью закрытыми ногами, включая рашгард, легинсы или цельный спортивный костюм.

Такая одежда должна позволять судьям отчётливо оценивать положение плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, глубину движения и фиксацию. Открытая кожа в указанных зонах не требуется.

Одежда не должна иметь жёстких вставок, усиливающих элементов или создавать дополнительную механическую поддержку при выполнении упражнений.

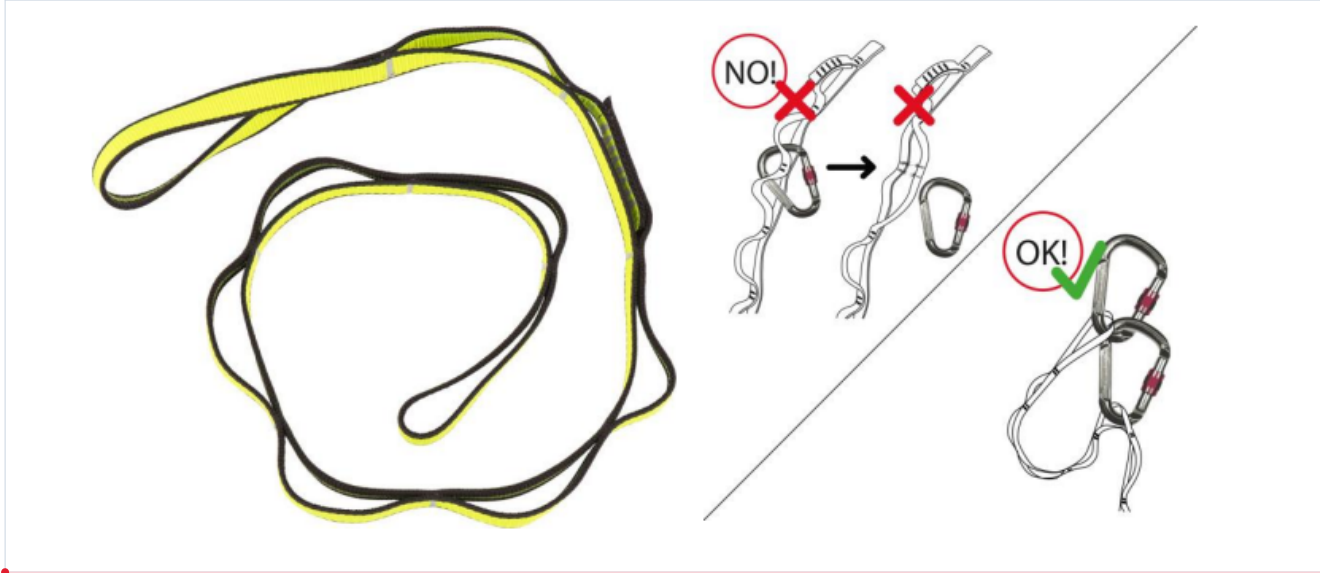
Допускается спортивный хиджаб или иное религиозное покрытие головы, надёжно закреплённое, оставляющее лицо открытым и не создающее риска зацепления за оборудование.

Соответствие одежды этим требованиям проверяется в рамках обычной проверки экипировки. Все остальные требования к технике выполнения упражнений и безопасности сохраняются.

5.2. Отягощения и пояса (Weights and Belts)

Во всех упражнениях с дополнительным весом (кроме приседаний со штангой) отягощение крепится на специальном поясе (weight belt) с использованием текстильной или синтетической стропы (ленты).

Рекомендуемый образец — строп «Daisy chain» с правильной фиксацией карабинов для обеспечения безопасности.



СПРАВКА
Основные требования

- Пояс должен быть надёжно зафиксирован на теле спортсмена, не мешать движению и обеспечивать безопасность.
- Все элементы конструкции — пояс, карабины, стропы и крепления — должны быть целыми, серийного производства и не иметь признаков износа.

СПРАВКА
Размещение груза

- Центр тяжести подвешенного веса должен находиться ниже уровня колен в стартовой позиции (вис/упор).
- Расположение груза должно обеспечивать стабильность: без раскачивания, прокручивания и смещения во время выполнения.

СПРАВКА
Допустимые типы отягощений

- Стандартные диски для Classic Streetlifting и Weighted Calisthenics и гири для Multirep;
- Допускается крепление только на текстильной или синтетической стропе (ленте), не обладающей свойством растягиваться; тросы, цепи, резинки, амортизаторы и т.п. запрещены;
- Груз должен висеть стабильно — не болтаться и не отклоняться в стороны.

СПРАВКА
Запрещено

- Использование цепей и тросов любого типа;
- Нестабильные или самодельные конструкции;
- Комбинированные конструкции с нестандартными элементами (груз в рюкзаке, цепи, крепления к одежде и т.п.).

5.3. Аксессуары и вспомогательные элементы (Accessories and Supportive Gear)

Использование аксессуаров разрешено только при условии, что они не искажают технику выполнения упражнений, не маскируют ключевые точки фиксации, не дают несправедливого преимущества и полностью соответствуют требованиям ISF.

СПРАВКА
Спортивный пояс (Weight Belt / Support Belt)

- Является обязательным элементом экипировки во всех упражнениях с дополнительным весом (за исключением приседаний) — к нему крепится отягощение;
- В приседаниях со штангой пояс может использоваться в качестве поддерживающего элемента (lifting belt), без крепления веса;
- Должен плотно фиксироваться на поясе, не подниматься на рёбра и не сползать на таз;
- Все элементы крепления (карабин, стропа) должны быть целыми, безопасными и заводского производства.

СПРАВКА
Разрешено (Allowed)

- Напульсники (Wrist Wraps): длиной не более 1 м и шириной не более 8 см, только на запястьях, без петель для пальцев и жёсткой фиксации;
- Налокотники и наколенники: цилиндрические, из неопрена (допускается покрытие, не обладающее поддерживающим эффектом, поверх неопрена), толщиной не более 7 мм и длиной не более 30 см, без вставок и изменений конструкции; надеваются только на локти или колени; совмещать их с бинтами на том же суставе нельзя;
- Носки и гольфы: при условии, что не закрывают колени;
- Магнезия (Chalk): только сухая (dry chalk). Жидкая, восковая, спрей- и крем-формы запрещены;
- Тейп (Tape): допускается только при травме с разрешения центрального судьи, если не усиливает сцепление с перекладиной или снарядом; при выходе силой на кольцах допускается профилактический тейп на запястьях и предплечьях;

СПРАВКА
Запрещено (Prohibited)

- Грипсы (Grips): любых конструкций — с петлями, фиксацией, карабинами, липучками и без них;
- Цепи, тросы, резинки, амортизаторы как часть пояса или системы подвеса груза;
- Перчатки, накладки на ладони, крюки, лямки, ремни для тяги;
- Силовая экипировка с жёсткой компрессией: пауэрлифтерские комбинезоны, бинты на локти и колени;
- Любые смазки, кремы, плёнки, спреи, лубриканты, воск для рук, тела, снаряда или экипировки (кроме магнезии);
- Тейпы, которые закрывают ключевые контрольные точки: локти, колени, плечи, таз;
- Использование дополнительных предметов (тканевых, резиновых, пластиковых и др.), размещённых под одеждой или поверх экипировки, если они:
- создают искусственную фиксацию суставов;
- изменяют положение тела на снаряде;
- маскируют или поддерживают зоны контроля техники (таз, колени, локти, плечи);
- используются как прокладки между телом и снарядом (например, полотенце под пояс, подкладка под брусья и т.д.).

СПРАВКА
Решение по спорным элементам экипировки принимает центральный судья (Chief Referee) до выхода спортсмена на платформу.

Процедура проверки производителя и состав заявки опубликованы на https://streetlifting.pro/ru/equipment/approval/ и https://streetlifting.pro/ru/apply/equipment/. Сводка технических требований размещена на https://streetlifting.pro/ru/equipment/standards/. Эти материалы не заменяют требования настоящего раздела и осмотр личной экипировки по п. 5.6.

5.4. Идентификация и реклама (Identification and Advertising)

СПРАВКА
Нанесение фамилии и флага

- По решению организаторов допускается нанесение фамилии спортсмена и флага страны/федерации на форму (трико, рашгард, шорты).
- В области груди и бедра каждый элемент (фамилия или флаг) — не более 10×10 см.
- В области спины фамилия и флаг вместе — не более 10×25 см (суммарно).

СПРАВКА
Рекламные логотипы

- Допускается размещение до 2 логотипов спонсоров или брендов на форме;
- Размер каждого логотипа — не более 10×10 см;
- Реклама не должна содержать политических, религиозных, дискриминационных или иных недопустимых символов;
- Логотипы не должны располагаться на ключевых зонах визуального контроля (плечи, локти, таз, колени).

СПРАВКА
Запрещено

- Нанесение надписей/изображений, противоречащих уставу ISF, принципам спорта и/или содержанию антидопинговых норм;
- Закрытие критически важных технических зон рекламной нашивкой или декоративными элементами, мешающими судейству.

5.5. Антидопинговые требования и медицинский допуск (Anti-Doping & Medical Clearance)

СПРАВКА
Персональная ответственность: Каждый спортсмен, участвующий в соревнованиях под эгидой ISF, несёт полную личную ответственность за

- соблюдение антидопинговых правил (в соответствии с Кодексом WADA);
- наличие действующего медицинского допуска к силовым нагрузкам.

ISF и организаторы соревнований не проверяют в обязательном порядке наличие медицинских справок, но вправе запросить их у участников по предварительному уведомлению или при необходимости.

СПРАВКА
Декларация: Перед началом соревнований спортсмен обязан подписать официальную декларацию, подтверждающую, что

- он не использует запрещённые препараты и методы;
- принимает на себя полную ответственность за все вещества, попадающие в организм;
- ознакомлен с антидопинговыми нормами и регламентом;
- обладает действующим медицинским допуском и принимает риски для здоровья, связанные с участием.

СПРАВКА
Терапевтические исключения (TUE): Если спортсмен принимает запрещённые вещества по медицинским показаниям, он обязан

- иметь официальный сертификат терапевтического использования (TUE);
- при необходимости — предоставить его организаторам или антидопинговой комиссии ISF.

5.6. Проверка экипировки (Equipment Check)

Проверка экипировки может проводиться:

- до выхода на помост (по инициативе судей или организаторов);
- после попытки (при подозрении на нарушение правил).

Проверяются следующие элементы:

- Форма (соответствие требованиям 5.1);
- Пояс и конструкция крепления веса (5.2);
- Аксессуары и вспомогательные элементы (5.3);
- Наличие запрещённых предметов, маскировки, посторонних прокладок и т.д.

Если элемент экипировки вызывает сомнение, центральный судья принимает окончательное решение. В случае нарушений:

- попытка не засчитывается (в том числе задним числом, если нарушение выявлено после попытки);
- при умышленном использовании запрещённой экипировки после замечания — дисквалификация с соревнований.

РАЗДЕЛ 6. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИЯ

6

International Streetlifting Federation

6.1 Общие требования к оборудованию

- Оборудование для соревнований ISF включает стационарные элементы (перекладину для подтягиваний, брусья для отжиманий, помост, тумбы, кольца, стойку для приседаний со штангой, устройство для облегчения подачи веса, систему судейской сигнализации и таймер) и дополнительные снаряды, такие как диски и гири для утяжеления, которые являются неотъемлемой частью соревновательного процесса.
- Всё оборудование, включая диски и гири, должно соответствовать стандартам безопасности и техническим требованиям актуальной версии Правил ISF, обеспечивая безопасное и справедливое проведение соревнований.
- Стационарное оборудование должно быть надёжно закреплено на помосте или установлено таким образом, чтобы исключить любое перемещение или отрыв от поверхности во время использования.
- Все элементы конструкции должны быть жёстко соединены между собой, образуя единую, прочную и стабильную систему.
- Во время выполнения упражнений параметры элементов оборудования, включая вес дисков и гирь, не должны изменяться, а сами элементы не должны перемещаться или приходить в движение (за исключением специальных устройств для подачи веса).
- Оборудование должно быть изготовлено из прочных материалов, таких как сталь или алюминий, и не иметь острых краёв, которые могут представлять опасность для спортсменов.
- Перед началом соревнований всё оборудование, включая диски и гири, должно быть осмотрено судьёй-инспектором для подтверждения его соответствия актуальной версии Правил ISF.

6.2 Требования к перекладине для подтягиваний

- Высота: от 2200 мм до 2800 мм над поверхностью помоста (высота измеряется от поверхности помоста).
- Ширина: не менее 1200 мм.
- Диаметр: от 28 мм до 34 мм.
- Материал: сталь, без резиновых или иных покрытий, которые могут повлиять на сцепление рук спортсмена с поверхностью.
- Поверхность: гладкая, без насечек, для обеспечения равных условий выполнения упражнений.
- Крепление: стационарное, исключающее люфт, колебания или иные нестабильности конструкции.
- Параллельность: перекладина должна быть строго параллельна поверхности помоста во избежание нарушения техники выполнения.

6.3 Требования к брусьям для отжиманий

- Типы брусьев: допускаются как параллельные, так и V-образные брусья.
- Высота: от 1500 мм до 1700 мм над поверхностью помоста.
- Расстояние между брусьями:
- Для параллельных брусьев: от 450 мм до 600 мм. Ширина хвата должна регулироваться в указанном диапазоне с шагом до 50 мм.
- Для V-образных брусьев: угол между брусьями составляет 10–15 градусов; ширина в зоне хвата — в пределах 450–600 мм.
- Диаметр: от 45 мм до 60 мм.
- Длина рабочей поверхности: не менее 500 мм.

- Покрытие: металлическая поверхность, допускается использование порошковой краски, но без дополнительных накладок или покрытий, изменяющих сцепление.
- Основание: должно быть устойчивым, исключающим смещение или опрокидывание во время эксплуатации.

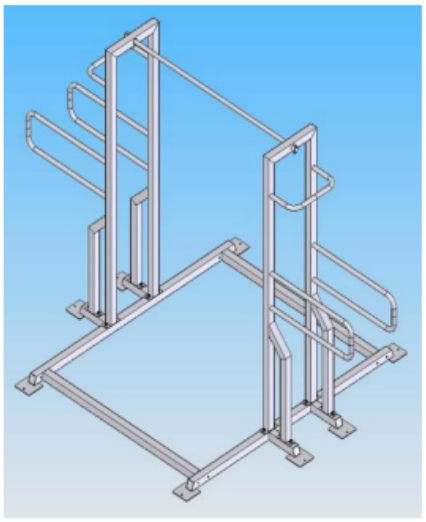


Рис.8.1 Разборный комплекс

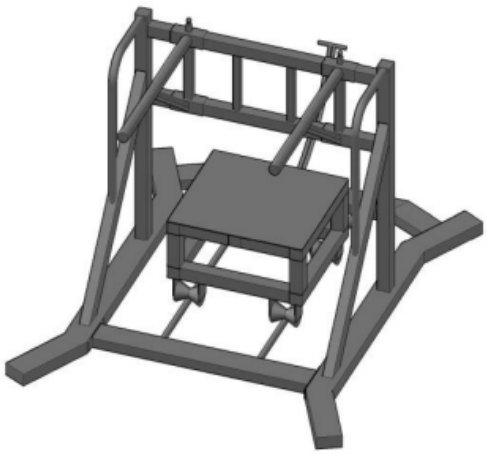


Рис. 8.2 Брусья с регулировкой по ширине

Рис. 6.1 Стандартная разборная конструкция Рис. 6.2 Регулируемые параллельные брусья (регулировка ширины)

6.4 Требования к кольцам

Кольца используются в дисциплине Ring Muscle-Up для женщин и должны быть предоставлены организатором соревнований. Кольца и стропы должны соответствовать следующим требованиям:

- Диаметр кольца: 18 см
- Толщина кольца: 2,8 см
- Материал: дерево
- Длина стропы: 4,5 м
- Ширина стропы: 3,8 см
- Несущая способность (кольцо + стропа): не менее 300 кг на каждую сторону.

6.5 Требования к стойке для приседаний (Squat Rack)

Стойка для приседаний используется в упражнении Barbell Squat и должна обеспечивать безопасное и стабильное выполнение:

- Конструкция: сварная из стальной конструкции, покрытие порошковой краской
- Регулируемая высота упоров: от 900 мм до 1600 мм над поверхностью помоста
- Расстояние между упорами: от 800 мм до 1200 мм
- Максимальная грузоподъёмность: не менее 1000 кг
- Фиксация упоров: надёжные стопорные элементы (штифты или клипсы)
- Соединение со стойками: исключает люфт и смещение при расстановке и снятии штанги
- Устойчивость: стойка должна быть жёстко закреплена на помосте и не допускать вибраций
- Штанга и диски для приседаний: гриф олимпийский, 20 кг, длина 220 см, диаметр втулок 50 мм; диски металлические или обрезиненные, откалиброванные, точность ±0,5% от номинала; замки обязательны, масса пары — не менее 2,5 кг.

6.6 Требования к дискам

- Диски используются для утяжеления в упражнениях, таких как подтягивания и отжимания, и являются ключевым элементом оборудования ISF. Они должны соответствовать следующим стандартам:

- Вес: диски должны быть откалиброваны с точностью ±10 грамм от номинального веса (например, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг). Для рекордных попыток допускаются лёгкие диски, позволяющие превысить действующий рекорд на 0,5 кг и более.
- Материал: металлические или обрезиненные диски, обеспечивающие долговечность и безопасность.
- Размеры:
- Толщина дисков: не более 7 см для весов 25 кг и выше, не более 6 см для дисков 20 кг и меньше.
- Внутренний диаметр отверстия: достаточный для продевания стропа с карабином для крепления к поясу спортсмена (обычно 50 мм).
- Цветовая маркировка: для быстрой идентификации веса рекомендуется:
- 5 кг — белый
- 10 кг — зелёный
- 15 кг — жёлтый
- 20 кг — синий
- 25 кг — красный
- Состояние: диски должны быть целыми, без сколов, трещин или дефектов, влияющих на безопасность или точность веса.
- Использование: диски крепятся к поясу спортсмена с помощью строп и карабинов, обеспечивая равномерное распределение нагрузки.



6.7 Требования к гирям

- Гири применяются в многоповторных дисциплинах стритлифтинга и должны соответствовать строгим стандартам ISF:
- Вес: гири должны быть откалиброваны с точностью ±100 грамм от номинального веса (например, 8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, 48 кг).
- Материал: цельнометаллические гири, обеспечивающие единообразие и прочность.
- Цветовая маркировка: для быстрой идентификации веса рекомендуется:
- 8 кг — розовый
- 12 кг — синий
- 16 кг — жёлтый
- 24 кг — зелёный
- 32 кг — красный
- 48 кг — золотой

- Состояние: гири должны быть целыми, без сколов, трещин или дефектов, влияющих на безопасность или эргономику.
- Форма и размеры: соответствие международным стандартам гиревого спорта для обеспечения единообразия и удобства хвата.
- Использование: гири применяются в упражнениях, требующих многократных повторений, и могут подвешиваться к поясу спортсмена аналогично дискам.

6.8 Сертификация оборудования

- На международных турнирах допускается только оборудование, одобренное ISF, включая диски и гири: оно должно соответствовать требованиям настоящего раздела и пройти проверку по п. 6.9. Перечень одобренного ISF оборудования публикуется на streetlifting.pro.
- Одобрение распространяется, в частности, на:
- комплексы с перекладиной и брусьями, в том числе разборные;
- брусья, в том числе с регулировкой по ширине (п. 6.3);
- диски и гири.
- На национальных и местных турнирах при отсутствии одобренного ISF оборудования допускается использование аналогов при условии их проверки и одобрения судьёй-инспектором.

Реестр оборудования ISF опубликован на https://streetlifting.pro/ru/equipment/. Организаторы должны сверять точную модель, область допуска, срок и ограничения с соответствующим решением ISF. Технические требования и процедура одобрения размещены на https://streetlifting.pro/ru/equipment/standards/ и https://streetlifting.pro/ru/equipment/approval/. Запись в реестре не заменяет осмотр по п. 6.9. Положение настоящего раздела об эквивалентном оборудовании на национальных и местных соревнованиях сохраняется.

6.9 Проверка и допуск оборудования

- Всё оборудование, включая диски и гири, должно быть осмотрено судьёй-инспектором, назначенным ISF или организаторами соревнований, перед началом турнира.
- В случае выявления поломки, износа или несоответствия стандартам допускается замена оборудования на аналогичное, утверждённое ISF.
- Результаты проверки фиксируются в акте, подписываемом судьёй-инспектором и представителем организаторов.
- Оборудование, включая диски и гири, должно быть доступно для предварительной тренировки спортсменов перед выходом на помост, чтобы они могли адаптироваться к его параметрам и особенностям.

6.10 Помост

- Размер: не менее 2×2 м (рекомендуется 2.5×2.5 м).
- Поверхность: дерево или композит с нескользящим покрытием.
- Толщина: не менее 3 см.
- Помост должен быть устойчивым и обеспечивать безопасное выполнение упражнений с использованием дисков и гирь.

6.11 Тумбы

- Высота: от 40 до 75 см.
- Ширина и длина: не менее 50 см.
- Материал: дерево или металл с нескользящей поверхностью.
- Нагрузка: должны выдерживать более 300 кг, включая вес спортсмена и используемых дисков или гирь.
- Тумбы используются для установки веса, занятия исходного положения и безопасного завершения упражнений.

6.12 Устройство для облегчения подачи веса

- Допускается использование специальных устройств, таких как рычажные системы или платформы, для облегчения набора, установки и разгрузки веса (дисков и гирь).
- Устройство может быть частью комплекса или отдельным приспособлением.
- Основное требование — обеспечение безопасности при выполнении упражнений.

6.13 Судейская сигнализация и таймер

- На соревнованиях должна быть установлена система светозвуковой сигнализации для оценки попыток спортсменов. Система включает:
- Информационное табло с тремя белыми и тремя красными сигналами.
- Пульты для трёх судей, оснащённые кнопками для белого, красного и звукового сигналов.
- Двухтоновую звуковую сигнализацию.
- При отсутствии системы используются флажки или карточки (белые и красные).
- Таймер (секундомер) используется для отсчёта времени, отведённого спортсмену на выход на помост и начало выполнения упражнения с дисками или гирями. Табло и таймер должны быть установлены на высоте с хорошим обзором для судей, секретаря, жюри, зрителей и спортсменов.

6.14 Общие стандарты безопасности

- Оборудование, включая диски и гири, должно соответствовать стандартам безопасности, установленным ISF.
- Организаторы соревнований обязаны предоставить доступ к оборудованию для проверки судьёй-инспектором заранее, чтобы обеспечить его соответствие требованиям.
- Судьи и организаторы несут ответственность за проверку и контроль оборудования, включая состояние дисков и гирь, перед началом и во время турнира.

6.15 Заключительные положения

- Оборудование, используемое на соревнованиях ISF, включая диски и гири, должно соответствовать всем требованиям, изложенным в настоящем разделе.
- Организаторы соревнований обязаны обеспечить наличие, исправность и соответствие оборудования актуальной версии Правил ISF.
- В случае несоответствия оборудования актуальной версии Правил ISF соревнования могут быть приостановлены до устранения нарушений.
- Организаторы несут ответственность за любые инциденты, связанные с неисправным или несоответствующим оборудованием, включая диски и гири.

Примечания:

- Подробные технические чертежи и спецификации одобренного ISF оборудования, включая диски и гири, будут приведены в Приложении E к настоящим Правилам (публикуется отдельно).
- Все изменения и дополнения к требованиям по оборудованию должны быть утверждены ISF не позднее чем за 30 дней до начала соревнований.

РАЗДЕЛ 7. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

International Streetlifting Federation

7

Настоящий раздел описывает организационные и процедурные аспекты проведения соревнований ISF. Он регламентирует допуск, взвешивание, порядок выхода на помост, ведение протокола, действия судейской коллегии, апелляции и награждение. Все соревнования ISF проводятся на основании официального Положения о соревнованиях, утверждённого организатором и согласованного с ISF (или национальной федерацией).

7.1. Допуск и регистрация участников

7.1.1. Общие условия допуска

- К участию в соревнованиях ISF допускаются спортсмены, достигшие 13 лет на дату проведения турнира (см. Раздел 3.1).
- Каждый участник обязан быть предварительно зарегистрирован в установленные организаторами сроки — онлайн или на месте проведения турнира (в зависимости от Положения).
- Регистрация возможна только при подтверждении:
- согласия с правилами ISF;
- выбора спортивного дивизиона;
- прохождения процедуры взвешивания;
- заполнения и подписания обязательной декларации участника (см. п. 5.5).

7.1.2. Медицинский допуск и антидопинговая ответственность

- Каждый участник соревнований несёт персональную ответственность за наличие действующего медицинского допуска и соблюдение антидопинговых требований (см. п. 5.5).
- Предоставление медицинской справки о допуске к силовым нагрузкам не является обязательным при регистрации, но может быть запрошено организаторами заблаговременно или в обоснованных случаях.
- Участники до 18 лет обязаны представить письменное согласие родителей или законного представителя, оформленное по установленному образцу.
- Спортсмен, имеющий статус терапевтического исключения (TUE), обязан предоставить его организаторам или антидопинговой комиссии ISF по запросу.

7.1.3. Категории, дивизионы и перезачёт

- При регистрации спортсмен указывает:
- Возрастную категорию;
- Весовую категорию (по результатам официального взвешивания — см. п. 7.2);
- Спортивный дивизион: Amateur, Pro или Adaptive (см. п. 3.5);
- Участие в многоборье (если предусмотрено Положением);
- Необходимость перезачёта (двойного зачёта результатов).
- При необходимости перезачёта (одновременного участия в возрастной и открытой категориях и/или в многоборье и в отдельных дисциплинах) спортсмен обязан заранее указать это при регистрации.
- Если соревнования по разным категориям или дисциплинам, в которые заявился спортсмен, проводятся в один и тот же день, то:
- повторный выход на платформу не допускается;
- итоговый результат автоматически засчитывается в обе категории.

- Если соревнования по категориям проходят в разные дни, спортсмен обязан выполнять упражнение заново для каждой категории или зачёта.
- При выявлении ошибок или нарушений в категории или дивизионе, организаторы вправе:
- перевести спортсмена в корректный зачёт;
- аннулировать результат;
- либо отстранить от участия (при грубом нарушении условий допуска).

7.1.4. Подтверждение регистрации

- Регистрация считается завершённой после:
- прохождения процедуры регистрации;
- подачи всех обязательных документов;
- получения стартового допуска от секретариата соревнований.
- Только после этого участник включается в официальный список и может быть допущен к выступлению.

7.2. Взвешивание участников (Weigh-In Procedure)

7.2.1. Общие положения

- Взвешивание является обязательной процедурой допуска и проводится до начала выступления потока спортсмена (см. п. 7.2.3) согласно утверждённому расписанию.
- Участник обязан пройти процедуру лично, в строго отведённое для своей группы время.
- Протокол взвешивания фиксирует:
- ФИО спортсмена;
- вес тела с точностью до 0,1 кг;
- спортивное направление, дисциплину и дивизион;
- присвоенную категорию (возрастную, весовую, по полу).

7.2.2. Формат взвешивания

- Взвешивание проводится:
- в закрытом помещении, без посторонних;
- в присутствии не менее двух официальных лиц, включая судью и представителя оргкомитета (или секретаря).
- Допускается:
- присутствие представителя спортсмена одного пола (по запросу);
- взвешивание в нижнем белье или полностью обнажённым — по выбору участника (в целях точности).
- Спортсмен обязан иметь при себе:
- удостоверение личности;
- медицинский допуск (при запросе);
- заявление о дивизионе (Amateur / Pro / Adaptive) — при необходимости.

7.2.3. Временные рамки

- Официальное взвешивание проводится не ранее чем за 24 часа и не позднее чем за 2 часа до начала выступлений группы.
- Организаторы обязаны:
- не позднее чем за 24 часа до начала соревнований уведомить всех спортсменов о времени взвешивания;
- обеспечить не менее 1,5 часа для взвешивания каждой соревновательной группы;
- при большом количестве участников — организовать дополнительные сессии или взвешивание в несколько потоков.
- По решению организаторов может быть предусмотрено взвешивание накануне вечером, если оно отражено в Положении о соревнованиях.

7.2.4. Порядок и допуски

- Вес спортсмена должен не превышать верхнюю границу заявленной категории:
- например, для категории до 75 кг: допустим вес ≤ 75,00 кг.
- При превышении лимита спортсмену предоставляется:
- возможность взвешиваться повторно неограниченное число раз — в порядке очереди и только в пределах времени взвешивания своей группы (п. 7.2.3).
- Если спортсмен не укладывается в лимит:
- он переводится в ближайшую более тяжёлую категорию (если предусмотрено Положением);
- либо дисквалифицируется из соревнований (при отсутствии подходящей категории).

7.2.5. Конфиденциальность и справедливость

- Все процедуры взвешивания проходят с уважением к личным границам, в условиях приватности.
- Результаты не публикуются в открытом доступе без согласия спортсмена, за исключением категории и массы, отражённой в стартовом протоколе.
- Взвешивание проводится на сертифицированных весах, проверенных на точность перед использованием.

7.2.6. Отдельные случаи

- При перезачёте участник проходит однократное взвешивание, и вес используется во всех категориях.
- Для спортсменов Adaptive-дивизиона могут быть предусмотрены индивидуальные условия (по медицинскому запросу).
- При допуске на несколько дисциплин в один день дополнительное взвешивание не требуется.
- При участии в турнирах Pro и Amateur одновременно вес фиксируется один раз, при прохождении основной процедуры.

7.3. Экипировка и допуск на платформу (Platform Access & Equipment Check)

Настоящий пункт регулирует порядок допуска спортсмена на помост (или сцену), перечень официальных лиц, сопровождающих процесс выступления, и условия взаимодействия спортсмена с ассистентами и судьей.

7.3.1. Проверка экипировки

Перед каждой попыткой центральный судья или уполномоченный представитель ISF визуально проверяет:

- правильность размещения и фиксации отягощения (см. п. 5.2);
- соответствие формы установленным требованиям (см. п. 5.1);
- чистоту рук и наличие только сухой магнезии (см. п. 5.3);
- отсутствие запрещённых элементов (грипсы, ремешки, посторонние накладки и т.д.).

Если экипировка спортсмена не соответствует требованиям, он обязан устранить нарушения до выхода на платформу. В противном случае попытка не засчитывается (в том числе задним числом, если нарушение выявлено после попытки); умышленное использование запрещённой экипировки после замечания влечёт дисквалификацию с соревнований (см. п. 5.6).

7.3.2. Внешний вид спортсмена

Участник обязан:

- выступать в чистой, аккуратной спортивной форме (см. п. 5.1);
- не использовать несанкционированные логотипы, надписи или провокационные элементы;
- иметь волосы собранными, если они мешают обзору судей.

Форма может содержать символику страны, клуба, бренда или федерации — только в соответствии с регламентом ISF.

7.3.3. Допуск к попытке

К выходу на платформу допускается только спортсмен, который:

- зарегистрирован в стартовом протоколе и находится в пределах указанного весового и возрастного класса;
- прошёл взвешивание (см. п. 7.2);
- имеет соответствующую экипировку;
- получил вызов секретаря: «На помост приглашается...».

Без вызова и без готовности судей спортсмен не имеет права выходить на платформу.

7.3.4. Кто может находиться на платформе

Во время выступления на платформе разрешено присутствие только:

- спортсмена;
- центрального и боковых судей;
- 2–3 страхующих (ассистента).

Другие лица (тренеры, фотографы, журналисты, технические работники) могут находиться только в специально отведённой зоне, расположенной вне границ платформы, по согласованию с центральным судьёй или жюри.

7.3.5. Поведение и зона тренеров

Тренеры и сопровождающие лица:

- могут находиться только в обозначенной зоне у помоста;
- имеют право подавать визуальные или словесные сигналы спортсмену;
- не имеют права вмешиваться в работу судей, ассистентов или секретарей.

При нарушении границ зоны тренер может быть удалён с площадки.

7.3.6. Роль ассистентов (страхующих)

Ассистенты (от 2 до 3 человек):

- помогают с установкой и подвешиванием отягощения;
- следят за безопасностью спортсмена;
- очищают помост и оборудование по сигналу судьи (с применением антисептика);
- не касаются спортсмена между сигналами «Старт!» и «Завершить!».

> ПРИМЕЧАНИЕ
> Исключение: помощь разрешена в случае угрозы травмы — по сигналу судьи или самому требованию спортсмена.

Если ошибка ассистента повлияла на результат, центральный судья предоставляет повторную попытку по п. 7.4.5 (или жюри — по апелляции).

7.4. Жеребьёвка и порядок выступлений (Draw & Order of Performance)

7.4.1. Общие положения

Порядок выступлений и очередность попыток спортсменов определяется по принципам справедливости, безопасности и логистики. Организаторы обязаны соблюдать протокол формирования потоков и назначение очередности попыток в строгом соответствии с настоящим разделом.

7.4.2. Формирование потоков

- Один поток (group) включает до 20 спортсменов. Если количество участников превышает 20, они делятся на несколько потоков с равномерным распределением.
- Все участники одного потока выполняют одно и то же упражнение.
- Потоки формируются по возрастанию весовых категорий и стартовых весов первого подхода.

- Спортсмены с самыми лёгкими весовыми категориями и низкими стартовыми заявками формируют первый поток (Поток 1 / Group A).
- В Classic и Multirep, где проводится двоеборье, применяются перекрёстные потоки:
- Поток 1 выполняет три подхода первого упражнения (в Multirep — одну попытку);
- Пока Поток 2 выступает в первом упражнении, Поток 1 разминается ко второму;
- Затем Поток 1 выполняет второе упражнение, и так далее.
- Если поток один — между двумя упражнениями должен быть предусмотрен 30-минутный перерыв либо вставлен блок других дисциплин.

7.4.3. Жеребьёвка и очередность вызовов

Внутри потока:

- Очерёдность попыток формируется по возрастанию заявленного веса;
- При равенстве веса выступает спортсмен с меньшей массой тела;
- При полном равенстве — преимущество у спортсмена, подавшего заявку раньше.

7.4.4. Раундовая система

- В Classic и Weighted Calisthenics — 3 раунда (по числу попыток);
- В Multirep — 1 раунд (одна попытка за 2 минуты);
- В каждом раунде спортсмены выполняют подходы в порядке возрастания веса;
- Между раундами — техническая пауза для корректировки веса и подготовки оборудования.

7.4.5. Ошибки в весе и неисправности

Если ошибка в весе или поломка оборудования выявлена:

- До начала подхода — спортсмен продолжает попытку после устранения;
- Во время подхода (ошибка загрузки, неисправность оборудования организатора, ошибка ассистента) — центральный судья предоставляет повторную попытку в конце раунда; если она не предоставлена, жюри может предоставить её по апелляции на тех же основаниях (п. 7.9.6);
- Если спортсмен выступал последним — ему предоставляется +5 минут, предпоследнему — +4 минуты и т.д.

7.4.6. Перезаявка подходов

Порядок заявки и изменения весов определяется п. 7.6.

7.4.7. Дополнительные рекордные попытки (4-я попытка)

- Выполняются после третьего раунда — только на рекорд, только в Classic Streetlifting, с одобрения жюри, после засчитанной 3-й попытки и с весом не менее действующего рекорда + 0,5 кг (п. 10.3); в сумму не идут (см. п. 7.7.4);
- Подлежат отдельной валидации и внесению в протокол (см. п. 9.4).

7.5. Время на выполнение и перерывы (Time & Breaks)

7.5.1. Время на выполнение

Время, отведённое спортсмену на выполнение подхода, зависит от направления соревнований:

Направление	Время на подход
Classic Streetlifting	1 минута
Weighted Calisthenics	1 минута
Multirep Streetlifting	2 минуты

СПРАВКА
Единый отсчёт, как в IPF: 1 минута начинается с вызова спортсмена, когда вес загружен и объявлен. Если в течение 1 минуты спортсмен не занял стартовое положение в готовности к команде «Старт!» — попытка считается неудачной. После команды «Старт!» ограничение в 1 минуту не действует; в Multirep 2-минутный подход идёт с команды «Старт!».

7.5.2. Перерывы при малых потоках

Если в потоке менее 10 участников, по завершении раунда вводится единый восстановительный перерыв:

Перерыв = (10 – количество участников) × 1 минута

СПРАВКА
Примеры

- 9 участников → перерыв 1 минута
- 7 участников → перерыв 3 минуты
- 4 участника → перерыв 6 минут

СПРАВКА
Перерыв начинается после завершения последнего подхода в раунде. Секретарь турнира объявляет о запуске таймера и следит за его соблюдением. За 1 минуту до окончания — объявляется «Минутная готовность!»

СПРАВКА
После завершения перерыва

- Происходит загрузка следующего веса;
- У спортсмена есть 1 минута на подготовку к подходу.

7.6. Порядок подачи и изменения попыток (Attempts Submission & Changes)

7.6.1. Порядок подачи попыток

- Первая попытка в каждом упражнении подаётся при регистрации или жеребьёвке.
- Вторая и третья попытки подаются в течение 1 минуты после завершения предыдущей попытки.

СПРАВКА
Если спортсмен не подал заявку вовремя

- При успешном подходе → автоматическое увеличение на минимальный шаг (1,25 кг; в приседаниях со штангой — 2,5 кг).
- При неудачном → вес предыдущей попытки повторяется.

ПРИМЕЧАНИЕ
Ответственность за подачу попытки лежит на самом спортсмене (или тренере).

7.6.2. Изменение попыток

В первом раунде:

- Разрешено ОДНО изменение веса:
- В сторону увеличения или уменьшения;
- Не позднее, чем за 5 минут до начала потока;
- Секретарь обязан объявить «1 минуту до конца подачи изменений».

Во втором раунде:

- Изменения запрещены.

- Вес остаётся таким, каким он был заявлен в течение минуты.

В третьем раунде:

- Разрешается до ДВУХ изменений веса:
- В сторону увеличения или уменьшения — но не ниже веса предыдущей попытки и не ниже веса, уже установленного на снаряде в текущем раунде;
- Только если спортсмен ещё не был вызван на помост к прежнему весу.

7.6.3. Ограничения по весу

- Заявленный вес не может быть ниже, чем в предыдущих попытках (поднятый или неудачный); вес на снаряде в течение раунда не снижается, кроме случаев ошибки загрузки.
- Минимальный шаг изменения веса на соревнованиях ISF — 1,25 кг (в приседаниях со штангой — 2,5 кг). Участие спортсмена в упражнениях Classic Streetlifting и Weighted Calisthenics допускается только с дополнительным отягощением; попытка без дополнительного отягощения (0 кг) не засчитывается.
- Вес на поясе должен быть кратен 1,25 кг, вес штанги должен быть кратен 2,5 кг. Исключение — рекордные попытки: вес должен быть не менее действующего рекорда + 0,5 кг и кратен 0,5 кг; вес, не кратный шагу, допускается только для рекорда того дивизиона и категории, в которых выступает спортсмен. Если из-за ошибки загрузки засчитанная попытка выполнена с весом, не кратным шагу, в протокол вносится ближайший меньший вес, кратный шагу. Если заявленный рекордный вес, не кратный шагу, уже превышен соперником в предыдущем раунде, вес округляется до ближайшего веса, кратного шагу.

7.7. Рекордные попытки и условия их выполнения (Record Attempts & Conditions)

7.7.1. Общие условия для установления рекордов

Официальный рекорд ISF может быть установлен только при соблюдении всех следующих условий:

- Попытка выполнена на официальных соревнованиях под эгидой ISF или признанных партнёрских федераций;
- Соревнования входят в официальный календарь ISF (или предварительно одобрены в письменной форме);
- Спортсмен зарегистрирован в соответствующем дивизионе, возрастной, весовой и спортивной категории;
- Попытка выполнена в рамках:
- Одного из трёх раундов в дисциплинах Classic и Weighted Calisthenics;
- Официальной попытки в течение 2 минут в дисциплине Multirep Streetlifting;
- Дополнительной рекордной попытки после 3-го раунда — только в Classic Streetlifting, с одобрения жюри (см. п. 7.7.4);
- На помосте присутствуют:
- Судьи в зависимости от уровня рекорда: мировой — три судьи международной категории ISF; континентальный — три судьи не ниже национальной категории; национальный — три судьи, центральный судья не ниже национальной категории;
- Обязательная видеофиксация с фронтального ракурса.

7.7.2. Рекорды в дисциплинах

Рекорды ISF фиксируются по следующим дисциплинам:

а) Classic Streetlifting

- Подтягивания на максимум (1П);
- Отжимания на брусьях на максимум (1П);
- Двоеборье — сумма лучших успешных попыток в подтягиваниях и отжиманиях.

б) Multirep Streetlifting

- Подтягивания на количество (2 мин) — фиксируется максимальное количество зачтённых повторений;

- Отжимания на количество (2 мин) — фиксируется максимальное количество зачтённых повторений;
- Двоеборье (X + Y) — фиксируется сумма повторений в двух упражнениях, при условии выступления в обоих на одном турнире.

в) Weighted Calisthenics

- Подтягивания на максимум (1П);
- Отжимания на брусьях на максимум (1П);
- Выход силой на максимум (1П) — у мужчин на перекладине, у женщин на кольцах (или на перекладине по п. 4.3);
- Приседания со штангой на максимум (1П);
- Многоборье (Total) — сумма лучших успешных попыток в четырёх упражнениях.

7.7.3. Особые условия

- В Multirep-дисциплинах вес гири должен строго соответствовать утверждённому для данной категории и дивизиона (см. п. 2.2);
- В двоеборье рекордная сумма фиксируется только при условии участия спортсмена в обоих упражнениях на одном и том же соревновании;
- В многоборье Weighted Calisthenics сумма рассчитывается только из зачтённых попыток. Сумма двоеборья или многоборья, в которой результат хотя бы в одном упражнении равен 0, равна 0 и рекордом не является.

7.7.4. Порядок подачи дополнительной рекордной попытки (4-я попытка)

- Дополнительная рекордная попытка может быть предоставлена только после 3-го раунда (при наличии одобрения жюри) и только в Classic, при условии что третья попытка спортсмена засчитана (см. п. 10.6).
- Заявка на дополнительную рекордную попытку подаётся в течение 1 минуты после предыдущей попытки;
- Вес — не менее действующего рекорда + 0,5 кг (п. 10.3); результат дополнительной попытки не идёт в сумму и не влияет на распределение мест.

7.7.5. Подтверждение и фиксация рекорда

- Рекорд может быть установлен на любой засчитанной стандартной попытке (1–3), а также на дополнительной рекордной попытке (4-й) в Classic (см. п. 10.6).
- В Multirep — рекорд засчитывается автоматически, если количество повторений превышает текущий рекорд при соблюдении всех условий.
- Результат заносится в официальный протокол и подтверждается тремя судьями и главным секретарём;
- Видеозапись подхода обязательно прилагается;
- Протоколы, карточки судей и видео направляются в ISF в течение 7 календарных дней;
- После верификации ISF присваивает рекорду официальный статус.

7.7.6. Положение при равном результате

Если два и более спортсмена достигают одинакового рекордного результата при соблюдении всех условий (п. 7.7.1–7.7.5):

1. Официальный статус рекордсмена присваивается тому атлету, кто первым выполнил данный результат на турнире (преимущество первого выхода).

2. Спортсмены, повторившие результат позже, не регистрируются новыми рекордсменами.

3. При любом дальнейшем превышении предыдущего рекорда устанавливается новый абсолютный рекорд.

См. также процедура распределения мест при равных результатах в п. 7.10.

7.8. Отказ от попытки и дисквалификация (Attempt Refusal & Disqualification)

7.8.1. Отказ от попытки

Спортсмен имеет право отказаться от попытки в следующих случаях:

- До сигнала «Старт!» — спортсмен может отойти от снаряда или отказаться от выполнения без иных санкций; при этом попытка считается использованной (незачёт);
- После сигнала «Старт!», но без выполнения движения — попытка считается неудачной;
- В Multirep-формате спортсмен может прекратить выполнение в любой момент — при этом в зачёт идут только те повторения, которые были подтверждены судьёй;
- Если спортсмен не занимает стартовое положение в течение 1 минуты после вызова (во всех форматах, п. 7.5.1) — попытка считается пропущенной и неудачной.

СПРАВКА
Отказ без уважительной причины от трёх попыток в дисциплине Classic или Weighted Calisthenics (например, из-за страха, неготовности, нарушения правил) может быть расценён как неспортивное поведение и привести к дисквалификации (см. ниже).

7.8.2. Дисквалификация с попытки

Спортсмен может быть дисквалифицирован из конкретной попытки, если:

- Нарушает технику выполнения, указанную в Разделе 4;
- Не соблюдает сигналы судей;
- Создаёт опасность для себя, судей или ассистентов;
- Получает вмешательство или помощь от тренеров, ассистентов или других лиц во время выполнения;
- Совершает запрещённое поведение, мешающее проведению соревнований (крик, агрессия, умышленный отказ от фиксации и т.д.).

7.8.3. Дисквалификация с упражнения

Спортсмен считается дисквалифицированным из упражнения, если:

- Получил три неудачные попытки в одном и том же упражнении;
- Был снят по решению судей или жюри за грубые нарушения техники или создание угрозы безопасности;
- Был отстранён по медицинским показаниям (например, травма, угроза жизни);
- Продолжил участие после официального отказа судьи или врача.

В случае дисквалификации из упражнения:

- Спортсмен не может продолжить выполнение в следующих раундах этого упражнения;
- В двоеборье и многоборье ему засчитывается 0 за данное упражнение, общий результат двоеборья или многоборья равен 0 (пп. 10.9.1, 10.9.6);
- В рейтинговых и рекордных системах такой результат не учитывается.

7.8.4. Полная дисквалификация с турнира

Спортсмен подлежит полной дисквалификации с турнира в случае:

- Грубого неспортивного поведения (агрессия, оскорбления, умышленный саботаж);
- Употребления алкоголя или запрещённых веществ на площадке;
- Подтверждённого нарушения антидопингового кодекса;
- Повторного нарушения указаний судей;
- Попытки использовать незаконную экипировку или постороннюю помощь.

Дисквалификация оформляется решением жюри соревнований, фиксируется в протоколе, и спортсмен может быть отстранён от участия в будущих турнирах ISF на срок, определённый Дисциплинарной комиссией ISF.

7.8.5. Дополнительные положения

- В Multirep после трёх ошибок подряд (корректирующие сигналы без засчитанного повторения, п. 4.1–4.2) попытка завершается по команде «Завершить!»; засчитываются повторения, выполненные до этого, и спортсмен покидает помост;
- При отказе от выхода на помост спортсмен теряет право на участие в конкретной попытке или упражнении;
- Решение о дисквалификации с упражнения или с турнира (п. 7.8.3–7.8.4) может быть обжаловано в течение 1 часа после окончания выступления соответствующего потока — путём подачи письменного заявления в жюри (при его отсутствии — главному судье соревнований), как в IPF; решение по такой апелляции окончательно на турнире, после турнира возможна только письменная жалоба в ISF; решения судей по отдельной попытке обжалуются в порядке п. 7.9.2.

7.9. Апелляции и пересмотр решений (Appeals & Decision Review)

7.9.1. Право на подачу апелляции

Любой спортсмен или его аккредитованный представитель имеет право подать апелляцию в следующих случаях:

- спорная оценка судей (включая как 2:1, так и 3:0);
- технические или организационные ошибки (например, неверный вес, неисправности оборудования, нарушения порядка);
- спорные ситуации, связанные с допуском, сигналами, страхующими и др.

> ПРИМЕЧАНИЕ
> Апелляции по медицинским и антидопинговым вопросам подаются в отдельном порядке (см. раздел 5.5).

7.9.2. Срок подачи апелляции

- Апелляция на решение судей по попытке подаётся председателю жюри немедленно после попытки (до начала следующей попытки на помосте); жалобы на ход соревнований и действия официальных лиц — в течение 60 минут после окончания потока.
- Апелляции, поданные с нарушением этих сроков, не рассматриваются.
- Апелляция на решение судей может быть подана устно; жюри вправе потребовать её письменного оформления (п. 7.9.3).

7.9.3. Форма подачи

Жалоба на ход соревнований подаётся в письменной форме на бланке, утверждённом ISF; апелляция на решение судей — устно или письменно (по требованию жюри). Письменная апелляция должна включать:

- ФИО спортсмена и категорию;
- Суть жалобы с указанием эпизода;
- Чёткое основание (например: ошибка судей, неверный вес, неисправный пояс)
- Видеозапись (по возможности) надлежащего качества;
- Подтверждение оплаты взноса за подачу апелляции.

7.9.4. Гарантийный взнос

Для рассмотрения апелляции вносится гарантийный взнос:

- на национальных турнирах: 15 USD;
- на международных турнирах: 30 USD.

Сумма может быть изменена положением о соревнованиях.

Взнос возвращается, если апелляция удовлетворена, а также если жюри признало её добросовестной. Если жюри признаёт апелляцию несерьёзной или злонамеренной, взнос полностью или частично удерживается в пользу ISF.

7.9.5. Рассмотрение апелляции

- Апелляцию на решение судей жюри рассматривает незамедлительно, при необходимости приостанавливая соревнования (в том числе с просмотром видеоповтора); жалобы на ход соревнований — в течение 60 минут с момента подачи.
- Жюри вправе запросить дополнительные материалы, разъяснения, провести просмотр видео.
- Окончательное решение принимается простым большинством голосов жюри.
- Решение фиксируется в протоколе и не подлежит повторному обжалованию.

7.9.6. Последствия удовлетворения апелляции

Если апелляция удовлетворена:

- жюри изменяет решение по попытке (зачёт или незачёт); решение жюри окончательно;
- по апелляции дополнительная попытка предоставляется только на основаниях п. 7.4.5 (ошибка загрузки, неисправность оборудования организатора, ошибка ассистента) — в конце раунда; если спортсмен выступал последним, перед ней предоставляется перерыв по п. 7.4.5.

7.9.7. Видео-анализ рекордных попыток

В течение 30 дней после соревнований видео новых рекордных попыток может быть проанализировано для:

- верификации правильности установленного веса;
- внесения корректировки в рекорд, если вес был выше или ниже заявленного;
- фиксации официального рекорда на основании установленного веса.

> ПРИМЕЧАНИЕ
> Такой анализ применяется только для рекордных весов. Он не может быть использован для пересмотра других попыток или апелляции на судейские решения.

7.10. Определение победителей при совпадении результатов

7.10.1. Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму или показывают одинаковый результат, выше классифицируется спортсмен с меньшим собственным весом по результатам официального взвешивания.

7.10.2. Если собственный вес на официальном взвешивании совпал, выше классифицируется спортсмен, первым показавший этот результат (сумму). Тот же порядок применяется в отдельных упражнениях; при установлении рекорда статус рекордсмена получает спортсмен, первым показавший результат (п. 7.7.6).

РАЗДЕЛ 8. СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА

International Streetlifting Federation

8

8.1. Состав и функции

На каждом помосте соревнований ISF должна работать судейская бригада из трёх аттестованных (сертифицированных) судей:

- центрального судьи,
- двух боковых судей.

Судьи располагаются так, чтобы иметь наилучший обзор исполнения упражнения. Центральный судья должен оставаться в поле зрения спортсмена. Перед началом соревнований все судьи обязаны убедиться в правильной установке и калибровке оборудования, проверке веса, исправности весов, наличии запасных поясов и соблюдении технических требований.

Обязанности судей:

- подавать сигналы «Приготовиться», «Старт», «Завершить» (см. Раздел 4);
- оценивать легитимность каждой попытки;
- проверять соответствие экипировки;
- следить за корректной установкой веса и сообщать о несоответствиях главному судье соревнований;
- Фиксировать результат каждой попытки посредством системы визуальной сигнализации (белый/красный свет), одновременно с центральным судьёй.

8.1.1. Судейская сигнализация

Судьи используют стандартную визуальную систему:

- Белый свет — попытка засчитана («Good Lift»)
- Красный свет — попытка не засчитана («No Lift»)

При отсутствии световой системы используются флажки или карточки тех же цветов. Команды подаются голосом и жестом: «Приготовиться!», «Старт!», «Завершить!» (окончание попытки); в приседаниях со штангой штанга возвращается по команде «Стойки!».

8.2. Поведение, стандарты и ответственность судей

Судьи ISF обязаны:

- соблюдать нейтралитет и не комментировать происходящее;
- не пользоваться мобильными телефонами и иными устройствами во время судейства;
- не влиять на решения других судей;
- работать как единая команда, предупреждая друг друга о замечаниях и нарушениях.

Предупреждения выносятся только за экипировку и внешний вид: судья, выносивший предупреждение спортсмену, обязан сообщить об этом другим судьям, чтобы в случае повторного нарушения все три судьи выставили «незачёт».

Любое замечание по экипировке или внешнему виду, сделанное судьёй, считается официальным словесным предупреждением; повторное нарушение — незачёт. Техника оценивается только по Разделу 4, без предупреждений.

Судья обязан заранее заявить о возможном конфликте интересов (например, если спортсмен — его родственник или подопечный). Жюри (при его отсутствии — главный судья соревнований) принимает решение о его отстранении от судейства конкретной попытки или потока.



8.3. Судейская экипировка

Судьи ISF должны быть одеты в:

- белую рубашку или поло с логотипом ISF и надписью "REFEREE" на спине;
- тёмно-синие или чёрные брюки/юбку;
- закрытую обувь (без сандалий и открытых носков).

Допускается нанесение имени, категории судьи на груди. Одежда должна быть опрятной и чистой.

8.4. Квалификационные категории судей

Категория	Уровень допуска	Утверждающий орган
Юный судья (Junior Referee)	Городские и юношеские турниры	Региональная судейская коллегия
Региональный судья (Regional Referee)	Региональные турниры	Региональная или национальная судейская коллегия
Национальный судья (National Referee)	Национальные турниры	Национальная судейская комиссия
Международный судья (International Referee)	Международные турниры ISF	ISF Referee Committee

8.5. Условия присвоения категорий

8.5.1. Юный судья (Junior Referee)

- Минимальный возраст: 14 лет.
- Опыт: 1 год участия в соревнованиях ISF или работа волонтёром/ассистентом.

- Теоретическая подготовка: онлайн-тест ISF — не менее 85% правильных ответов.
- Практика: 1 судейская стажировка под кураторством квалифицированного судьи.
- Обязанности: судейство юношеских турниров, городских мероприятий, работа в составе судейской команды.

8.5.2. Региональный судья (Regional Referee)

- Минимальный возраст: 16 лет.
- Опыт: участие в 3 турнирах в качестве юного судьи.
- Теоретическая подготовка: онлайн-тест ISF — не менее 90%.
- Практика: участие в 2 полных турнирах в качестве бокового судьи под кураторством.
- Сертификация: подтверждение соответствия от региональной или национальной судейской коллегии.
- Обязанности: судейство региональных турниров, формирование судейской бригады.

8.5.3. Национальный судья (National Referee)

- Минимальный возраст: 18 лет.
- Опыт: минимум 1 год в статусе регионального судьи.
- Теория: онлайн-экзамен ISF на 95%, на английском и родном языке.
- Практика: участие в 4 региональных турнирах, включая судейство не менее 10 потоков.
- Сертификация: экзамен + собеседование с национальной комиссией ISF.
- Обязанности: главные и центральные судьи на национальных чемпионатах, допуск к судейству рекордных попыток на национальном уровне.

8.5.4. Международный судья (International Referee)

- Минимальный возраст: 21 год.
- Опыт: минимум 2 года в статусе национального судьи.
- Практика: участие в не менее 3 международных турнирах, судейство не менее 12 потоков, включая минимум 3 потока с рекордными попытками.
- Теория: письменный экзамен на английском языке + собеседование с ISF Referee Committee.
- Обязанности: центральный судья и член жюри на международных турнирах, право принимать экзамены у кандидатов на категории.

Сертификат судьи ISF действует 2 года, после чего требуется подтверждение квалификации (онлайн-тест или участие в образовательных сессиях).

Национальные федерации ведут собственный электронный реестр судей и обновляют данные ежегодно.

8.6. Поддержание статуса и переаттестация

- Судья обязан принимать участие минимум в 2 турнирах в год в своей категории.
- При длительном перерыве (1 год для Юных и Региональных, 2 года для Национальных и Международных) — требуется переаттестация.
- Судьи обязаны своевременно изучать обновления правил ISF, проходить повторную аккредитацию по мере внедрения новых редакций.

8.7. Поведение и этика судей

- Судья обязан соблюдать нейтралитет и беспристрастность.
- Судья не может судить собственных родственников, подопечных или спортсменов своей команды.
- Использование мобильных телефонов, видеосъёмки или общение с внешними лицами во время судейства запрещены.
- Нарушение этических норм, предвзятость, подлог или игнорирование правил — основание для временного или постоянного отстранения с последующей переаттестацией.

8.8. Жюри: состав, полномочия и работа

СПРАВКА
Назначение: Жюри обязательно на международных турнирах под эгидой ISF и рекомендуется на национальных. При отсутствии жюри его функции временно исполняет главный судья соревнований — руководитель судейской бригады, которого назначает организатор по согласованию с ISF или национальной федерацией (международные турниры — судья международной категории; национальные — не ниже национальной; остальные — не ниже региональной); одновременно на помосте он не судит.

СПРАВКА
Состав

- Минимум 3 судей, включая председателя;
- Председатель жюри должен иметь высшую судейскую категорию (национальную или международную).

СПРАВКА
Полномочия жюри

- Контроль за соблюдением технических правил ISF;
- Замена судьи в случае повторяющихся или грубых ошибок;
- Рассмотрение апелляций (см. п. 7.9);
- Разрешение дополнительной попытки по апелляции — только на основаниях п. 7.4.5 (ошибка загрузки, неисправность оборудования организатора, ошибка ассистента), см. п. 7.9.6.

СПРАВКА
Ограничения: Жюри не вправе вмешиваться в оценку текущей попытки или изменять решение судей, за исключением следующих случаев

- подтверждённая техническая ошибка (например, неправильная установка веса);
- нарушение процедурных регламентов (например, нарушение времени, порядка вызова и пр.);
- удовлетворённая апелляция спортсмена (см. п. 7.9).

СПРАВКА
Расположение и работа: Члены жюри должны находиться в пределах видимости помоста и иметь возможность оперативно взаимодействовать с судейской бригадой и секретариатом. Перед началом турнира председатель жюри обязан убедиться, что все члены жюри ознакомлены с последней редакцией Правил ISF.

РАЗДЕЛ 9. СЕКРЕТАРИАТ И ПРОТОКОЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИ

9

International Streetlifting Federation

9.1 Назначение и функции секретариата

Секретариат — это технический орган турнира, обеспечивающий документальное сопровождение соревнований, контроль регистрации, формирование стартовых протоколов и фиксацию результатов.

В функции секретариата входят:

- организация и проведение процедуры регистрации участников;
- взвешивание и фиксация весовой категории (см. раздел 3.4);
- проверка заявленных упражнений и дивизионов;
- формирование стартовых листов и судейских протоколов;
- контроль времени, подсчёт попыток и ведение хронометража;
- оперативное занесение результатов в протокол;
- передача данных в судейскую коллегию и жюри;
- ведение финального протокола турнира и подписание итогов.

9.2 Состав и квалификация

В состав секретариата должны входить:

- главный секретарь турнира;
- 1–2 помощника (в зависимости от масштаба турнира);
- оператор цифрового протокола (при использовании электронных систем учёта).

Главный секретарь утверждается организатором турнира или ISF (при международных соревнованиях) и должен иметь опыт ведения соревнований не ниже национального уровня.

9.3 Документы, формируемые секретариатом

К обязательным документам относятся:

- заявочные листы участников;
- листы регистрации и согласия (включая согласие родителей для несовершеннолетних);
- протоколы взвешивания;
- стартовые протоколы по потокам;
- судейские листы и сигнальные таблицы;
- текущие рейтинговые таблицы;
- итоговые протоколы с подписями судейской коллегии;
- апелляционные листы (в соответствии с п. 7.9).

9.4 Протоколирование результатов

Секретариат обязан:

- фиксировать результат по команде центрального судьи и при наличии 2/3 положительных оценок;
- заносить в протокол не только результат, но и тип решения: "Зачёт", "Незачёт", "DNS" (не вышел), "DQ" (дисквалифицирован);
- оформлять промежуточные таблицы по каждому упражнению;
- по окончании соревнований — общий рейтинг по категориям, дивизионам и дисциплинам.

Все результаты должны быть заверены центральным судьёй потока и главным секретарём турнира.

9.5 Электронные системы учёта

При использовании цифровых протоколов (например, SportData или PowerTable):

- оператор обязан заблаговременно пройти инструктаж;
- все изменения вносятся синхронно с судейскими решениями;
- система должна фиксировать время подхода, номер судей, оценки, общий итог;
- результаты должны дублироваться в резервную копию.

При сбое системы официальным и обязательным становится бумажный протокол.

9.6 Публикация и архивирование

- Финальные протоколы публикуются не ранее завершения потока, кроме случаев официальной прямой трансляции с одобренным показом оценок в реальном времени, где разрешена параллельная демонстрация оценок.
- Все документы подлежат хранению организатором или национальной федерацией в течение минимум 12 месяцев;
- При международных турнирах копия передаётся в архив ISF.

РАЗДЕЛ 10. РЕКОРДЫ И РЕЙТИНГИ ISF

10

International Streetlifting Federation

10.1. Виды рекордов

Федерацией ISF фиксируются следующие категории официальных рекордов:

- Мировые рекорды (World Records);
- Континентальные рекорды (Continental Records);
- Национальные рекорды ISF (National ISF Records) — на основании отчётности национальных офисов ISF;
- Региональные (локальные) рекорды — могут вестись на усмотрение национальных и региональных представительств, но не регистрируются в центральной базе ISF.

10.2. Форматы и дисциплины рекордов

Рекорды ISF фиксируются по каждой дисциплине и соревновательному формату:

Направление	Формат рекорда	Единица измерения
Classic Streetlifting	Двоеборье и отдельные упражнения (Pull-Up / Dip)	кг
Multirep Streetlifting	Двоеборье и отдельные упражнения (Pull-Up / Dip)	количество повторений
Weighted Calisthenics	Четырёхборье и отдельные упражнения (Pull-Up / Dip / Muscle-Up / Squat)	кг

Учитываются все параметры спортсмена:

- пол (мужчины / женщины),
- весовая категория,
- возрастная категория,
- спортивный дивизион: Amateur / Pro.

10.3. Условия фиксации

- Рекорды регистрируются только на санкционированных турнирах ISF или признанных партнёрских федераций (см. п. 7.7.1) при полном соблюдении технических требований, допусков и судейской категории.
- Для фиксации мирового или континентального рекорда необходим судейский состав с соответствующей категорией (мировые рекорды — три судьи международной категории; континентальные — три судьи не ниже национальной категории; национальные — центральный судья не ниже национальной категории; см. п. 7.7.1).
- Оборудование должно быть утверждено или проверено до начала попытки.
- Минимальное превышение:
- Classic Streetlifting / Weighted Calisthenics — на 0,5 кг и более во всех упражнениях, включая приседания со штангой (как в IPF);
- Multirep Streetlifting — на 1 повторение и более.

10.4. Процедура подачи

- Национальные офисы ISF обязаны в течение 7 календарных дней после турнира направить отчёт установленной формы, включающий:
- протокол судейства,

- подтверждение веса,
- видеозапись подхода (обязательно).
- После проверки данные заносятся в официальную базу рекордов ISF.

10.5. Перезачёт и классификация рекордов

- Спортсмен может получить одновременный зачёт в своей возрастной и открытой категориях, если это указано при регистрации.
- Возможна фиксация рекордов:
- как в сумме двоеборья / четырёхборья,
- так и в отдельных упражнениях, если они выполнены в рамках многоборья.

10.6. Специальные условия

- Четвёртая попытка в Classic: В каждом движении может быть предоставлена четвёртая (рекордная) попытка, если:
- третья была засчитана;
- попытка направлена только на установление рекорда и одобрена жюри;
- вес превышает текущий рекорд не менее чем на 0,5 кг (п. 10.3).

> ПРИМЕЧАНИЕ
> Эта попытка не идёт в сумму и не влияет на места, баллы, рейтинги и квалификационные нормативы.

В Multirep и Weighted Calisthenics дополнительные попытки не допускаются.

10.7. Равный рекордный результат

Для рекордных попыток применяется порядок, описанный в п. 7.7.6 «Положение при равном результате».

10.8. Проверка экипировки

При установлении рекорда центральный судья обязан провести полную проверку экипировки непосредственно на помосте, до того, как спортсмен покинет зону соревнований.

10.9. Система очков ISF PS (ISF Points System)

Официальный рейтинг ISF формируется на основе системы ISF PS (ISF Points System) — единой системы относительной оценки, которая позволяет сравнивать результаты спортсменов разного веса и пола в двоеборье и в отдельных упражнениях.

Система ISF PS применяется для:

- абсолютных зачётов, в том числе общих для мужчин и женщин;
- сравнения спортсменов из разных весовых категорий;
- командных зачётов по сумме очков;
- формирования официальных рейтингов ISF.

10.9.1. Формула ISF PS

ISF PS (ISF Points System) заменяет прежнюю систему ISF Points и применяется ко всем соревнованиям ISF, проведённым с 1 октября 2026 года. Очки, рассчитанные по формуле vNext K RC1.1 для соревнований с 1 октября 2026 года, пересчитываются по ISF PS v1.0. Результаты соревнований до 1 октября 2026 года сохраняют очки, рассчитанные по действовавшей тогда формуле.

Действующая версия формулы — ISF PS v1.0. Версия указывается в протоколе и в официальном рейтинге; очки, рассчитанные по разным версиям, в одном рейтинге не смешиваются.

ISF PS = 100 × Result / Expected

Где:

- Result — вес дополнительного отягощения в килограммах в лучшей зачётной попытке. В двоеборье — сумма лучших зачётных попыток в подтягиваниях и отжиманиях; если результат

хотя бы в одном движении равен 0 — в том числе если зачётной попытки в этом движении нет, — общий результат двоеборья равен 0 и ISF PS = 0; спортсмен не классифицируется в общем зачёте. Четвёртая рекордная попытка в Result не входит (п. 10.6);

- Expected — расчётный результат для массы тела спортсмена (п. 10.9.2).

Итоговые очки округляются до 0,01 по правилам математического округления: 0,005 и более округляются вверх. Промежуточные значения (Expected, AgeCoef) не округляются. Если зачётных попыток нет, ISF PS = 0.

Места определяются по неокруглённым очкам; округлённые до 0,01 очки выводятся в протокол. При равенстве очков применяется п. 7.10: выше классифицируется спортсмен с меньшим собственным весом по официальному взвешиванию, при равном весе — тот, кто первым показал зачётный результат.

Эталон 100 очков — 90-й процентиль базы ISF PS v1 (9100 результатов соревнований ISF, WSF и OSL 2019–2026 годов), то есть уровень, который превышают около 10% сильнейших соревнующихся спортсменов. Эталон одинаков для мужчин и женщин и для всех трёх дисциплин, поэтому очки разных сегментов сравнимы между собой.

10.9.2. Расчётный результат

Expected рассчитывается по массе тела спортсмена BW (кг), зафиксированной на официальном взвешивании с точностью взвешивания (0,1 кг) и без дополнительного округления:

- подтягивания: Expected = Kp × BW^0,60;
- отжимания на брусьях: Expected = Kd × BW^0,80;
- двоеборье: Expected = Kp × BW^0,60 + Kd × BW^0,80.

Если масса тела выходит за пределы диапазона, указанного в п. 10.9.3, в расчёт берётся ближайшая граница диапазона.

Пример: мужчины, подтягивания, BW = 80,5 кг, Result = 72,5 кг → Expected = 6,04 × 80,5^0,60 ≈ 84,0455 кг; ISF PS = 100 × 72,5 / 84,0455 ≈ 86,26.

10.9.3. Официальные параметры (Classic Streetlifting)

	Kp	Kd	Диапазон массы тела
Мужчины	6,04	3,83	52–125 кг
Женщины	3,46	2,32	42–80 кг

Параметры являются официальными и обязательными и соответствуют версии ISF PS v1.0; их изменение допускается только через новую редакцию Правил ISF или официальное решение ISF о новой версии формулы. Официальный калькулятор — https://streetlifting.pro/isf-points/; он должен реализовывать версию формулы, указанную в п. 10.9.1.

Коэффициенты для Weighted Calisthenics — п. 10.9.6. Коэффициенты для Multirep Streetlifting утверждаются ISF отдельно; до их утверждения результаты учитываются в повторениях.

10.9.4. Возраст и масса тела

В открытом абсолютном зачёте возраст не учитывается: юноши, юниоры, взрослые спортсмены и ветераны сравниваются по единой шкале ISF PS.

В ветеранском абсолютном зачёте, в объединённой ветеранской категории «40+» и в ветеранских подкатегориях M1–M6, если они проводятся (п. 3.3), очки умножаются на возрастной коэффициент:

ISF PS (возрастные) = ISF PS × AgeCoef

- до 40 лет включительно: AgeCoef = 1,00;
- от 41 до 60 лет: AgeCoef = 1 / (1 − 0,011 × (возраст − 40));
- старше 60 лет: AgeCoef = 1 / (0,78 − 0,021 × (возраст − 60)).

Возраст — число полных лет на первый день соревнований. Возраст старше 75 лет принимается равным 75. Коэффициент одинаков для мужчин и женщин. Юношам и юниорам возрастной коэффициент не начисляется.

AgeCoef не округляется. Таблица ниже приведена для справки с точностью до 0,001; в расчёт берётся значение формулы.

Возраст	AgeCoef	Возраст	AgeCoef
до 40	1,000	60	1,282
45	1,058	65	1,481
50	1,124	70	1,754
55	1,198	75 и старше	2,151

Возрастные очки рассчитываются из неокруглённых ISF PS и AgeCoef и округляются до 0,01.

Отдельная надбавка за массу тела не применяется: масса тела учтена в расчётном результате (п. 10.9.2).

Контрольные примеры (без возрастного коэффициента; Expected приведён с четырьмя знаками, очки округлены до 0,01):

Пол	Вид	BW, кг	Result, кг	Expected	ISF PS
М	подтягивание	55	50	66,8736	74,77
М	подтягивание	80,5	72,5	84,0455	86,26
М	подтягивание	105	120	98,5713	121,74
М	отжимания	60	80	101,3257	78,95
М	отжимания	75	110	121,1289	90,81
М	отжимания	110	120	164,5557	72,92
М	двоеборье	59,1	167,5	169,9295	98,57
М	двоеборье	82	185	215,0734	86,02
М	двоеборье	105	320	257,1155	124,46
М	двоеборье	130 (как 125)	280	291,7166	95,98
М	двоеборье	48 (как 52)	120	155,0257	77,41
Ж	подтягивание	46,42	36,25	34,6018	104,76
Ж	подтягивание	67,5	25	43,3170	57,71
Ж	отжимания	48	30	51,3430	58,43
Ж	отжимания	60	45	61,3775	73,32
Ж	двоеборье	52	50	91,7788	54,48
Ж	двоеборье	58,05	85	99,3456	85,56
Ж	двоеборье	61,9	147,5	104,0510	141,76
Ж	двоеборье	85 (как 80)	100	125,2266	79,86

Контрольные примеры с возрастным коэффициентом (AgeCoef приведён с пятью знаками; в расчёте используется неокруглённое значение формулы):

Пол	Вид	BW, кг	Result, кг	ISF PS	Возраст	AgeCoef	Очки
М	двоеборье	73,75	180	90,34	41	1,01112	91,34
М	двоеборье	80	150	71,00	50	1,12360	79,77
М	отжимания	78	100	80,01	62	1,35501	108,41
Ж	двоеборье	59,15	65	64,55	52	1,15207	74,37
М	подтягивание	70	40	51,76	78 (как 75)	2,15054	111,30

10.9.5. Условия включения результатов в официальный рейтинг ISF

Для включения результатов в официальный рейтинг ISF обязательны:

- аккредитованный судейский состав;
- использование разрешённого и верифицированного оборудования;
- соблюдение всех технических и организационных требований ISF;
- проведение соревнований в соответствии с настоящими Правилами.

Результаты, не соответствующие указанным требованиям, не подлежат включению в официальный рейтинг ISF.

10.9.6. ISF PS для Weighted Calisthenics

Для Weighted Calisthenics (выход силой, подтягивания, отжимания на брусьях, приседания со штангой) ISF PS рассчитывается по формуле п. 10.9.1:

ISF PS = 100 × Result / Expected

Действующая версия — ISF PS WC v0 (временная). Версия указывается в протоколе и в официальном рейтинге.

Result — вес в килограммах в лучшей зачётной попытке:

- в выходе силой, подтягиваниях и отжиманиях на брусьях — вес дополнительного отягощения;
- в приседаниях — вес штанги.

В сумме Result — это сумма лучших зачётных попыток во всех четырёх движениях. Если результат хотя бы в одном движении равен 0 — в том числе если зачётной попытки в этом движении нет, — сумма четырёхборья равна 0 и ISF PS = 0. Спортсмен не классифицируется в общем зачёте. Четвёртая рекордная попытка в Result не входит (п. 10.6).

Expected рассчитывается по массе тела спортсмена BW (кг) по правилам п. 10.9.2. Если масса тела выходит за пределы диапазона п. 10.9.3, берётся ближайшая граница.

- подтягивания: Expected = Kp × BW^0,60;
- отжимания на брусьях: Expected = Kd × BW^0,80;
- приседания со штангой: Expected = Ks × BW^q;
- сумма: Expected = Km + Kp × BW^0,60 + Kd × BW^0,80 + Ks × BW^q.

	Km	Kp	Kd	Ks	q	Диапазон BW
Мужчины	30,00 кг	6,04	3,83	6,74	0,80	52–125 кг
Женщины	17,50 кг	3,46	2,32	9,88	0,65	42–80 кг

Km — расчётный результат в выходе силой. Он принят постоянным, потому что зависимость от массы тела в данных не выявлена. Отдельные очки ISF PS за выход силой не начисляются: до решения ISF результаты в выходе силой как отдельном движении учитываются в килограммах. Отдельные очки за присед начисляются по Ks × BW^q.

Эталон 100 очков — около 90-го процентиля лучших результатов спортсменов в базе четырёхборья (2505 спортсменов, 2020–2026 годы), то есть уровень, который превышают около 10% сильнейших. Эталон одинаков для мужчин и женщин.

Округление, определение мест и равенство очков — по п. 10.9.1. Возрастной коэффициент — по п. 10.9.4.

Очки Weighted Calisthenics и Classic Streetlifting относятся к разным дисциплинам. В одном рейтинге по сумме они не смешиваются.

Параметры официальные и обязательные. Их изменение допускается только через новую редакцию Правил ISF или официальное решение ISF о новой версии формулы.

Контрольные примеры (Expected приведён с четырьмя знаками, очки округлены до 0,01):

Пол	Вид	BW, кг	Result, кг	Expected	ISF PS
M	сумма	55	250	357,7081	69,89
M	сумма	73,75	365	439,5691	83,04

Пол	Вид	BW, кг	Result, кг	Expected	ISF PS
М	сумма	101,3	525	551,6422	95,17
М	сумма	130 (как 125)	490	642,4823	76,27
М	присед	80	180	224,4563	80,19
Ж	сумма	57	200	252,3448	79,26
Ж	сумма	48	152,5	226,4854	67,33
Ж	сумма	85 (как 80)	210	313,2427	67,04
Ж	присед	57	110	136,7967	80,41

Контрольные примеры с возрастным коэффициентом:

Пол	BW, кг	Result, кг	ISF PS	Возраст	AgeCoef	Очки
М	80	390	83,74	45	1,05820	88,61
Ж	60	195	74,81	55	1,19760	89,59
М	90	385	75,99	66	1,52905	116,19

10.9.7. Абсолютный зачёт в отдельном движении (Classic Streetlifting)

Абсолютный зачёт в отдельном движении — подтягивании или отжимании на брусьях — проводится по ISF PS этого движения.

Expected рассчитывается по формуле п. 10.9.1: для подтягивания — Expected = Kp × BW^0,60; для отжимания на брусьях — Expected = Kd × BW^0,80. Коэффициенты Kp и Kd — по п. 10.9.3, без изменений.

Норма применяется как на соревнованиях с одной дисциплиной (Weighted Pull-up, Weighted Dip), так и к отдельным движениям в рамках двоеборья.

Result — лучшая зачётная попытка в этом движении; четвёртая рекордная попытка в Result не входит (п. 10.6). Если зачётной попытки нет, спортсмен в абсолютном зачёте этого движения не классифицируется.

Округление, определение мест и равенство очков — по п. 10.9.1 и п. 7.10; возрастной коэффициент в ветеранской абсолютке — по п. 10.9.4.

Общий зачёт мужчин и женщин в отдельном движении допускается на тех же условиях, что и в двоеборье (п. 10.9).

Очки отдельного движения не суммируются с очками двоеборья и не образуют с ними один рейтинг; зачёт ведётся отдельно.

Контрольные примеры (Expected приведён с четырьмя знаками, очки округлены до 0,01):

Пол	Движение	BW, кг	Result, кг	Expected	ISF PS
М	подтягивание	80,5	72,5	84,0455	86,26
М	подтягивание	105	120	98,5713	121,74
М	отжимания	75	110	121,1289	90,81
М	отжимания	60	80	101,3257	78,95
Ж	подтягивание	46,42	36,25	34,6018	104,76
Ж	отжимания	48	30	51,3430	58,43

10.9.8. Абсолютный зачёт в отдельных движениях Weighted Calisthenics

По решению ISF от 23.11.2026 абсолютный зачёт по ISF PS в отдельных движениях Weighted Calisthenics не проводится. Результаты в отдельных движениях публикуются в килограммах; ISF PS за отдельное движение Weighted Calisthenics не начисляется.

Настоящее правило не изменяет формулу и коэффициенты суммы Weighted Calisthenics (п. 10.9.6, ISF PS WC v0) и не влияет на абсолютный зачёт по сумме четырёхборья.

Абсолютный зачёт в отдельных движениях Classic Streetlifting регулируется п. 10.9.7.

Вопрос может быть пересмотрен ISF при появлении достаточных данных; до такого решения иные формулы индивидуальных движений Weighted Calisthenics не применяются.

РАЗДЕЛ 11. КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ И ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС ISF

11

International Streetlifting Federation

11.1 Принципы и цели

Все члены ISF, официальные лица, организаторы, судьи и участники обязаны действовать в интересах спорта, избегая ситуаций, при которых их личная выгода может повлиять на объективность решений или подорвать доверие к соревнованиям.

11.2 Конфликт интересов

Конфликтом интересов признаётся ситуация, в которой частный, семейный, профессиональный или финансовый интерес может повлиять на выполнение обязанностей в ISF.

Примеры конфликтов:

- судья оценивает родственника или ученика;
- организатор утверждает себя в качестве подрядчика без открытой процедуры;
- член президиума лоббирует личные или клубные интересы в ущерб другим участникам.

11.3 Декларации и действия

- Все официальные лица ISF подписывают декларацию об отсутствии конфликта интересов;
- В случае возникновения конфликта или его возможности — обязаны незамедлительно уведомить Исполком ISF;
- При подтверждении конфликта — лицо отстраняется от соответствующих процедур и от принятия решений.

11.4 Этический кодекс поведения

Все представители ISF обязаны:

- соблюдать принципы честной игры и равного отношения;
- уважать права спортсменов и коллег, предотвращать дискриминацию, давление, насилие и домогательства;
- воздерживаться от клеветы, некорректных высказываний и провокаций в публичном поле.

Нарушения кодекса рассматриваются Дисциплинарной комиссией ISF.

РАЗДЕЛ 12. РЕГИСТРАЦИЯ И ПРИЗНАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ

12

International Streetlifting Federation

12.1 Общие положения

Международная федерация стритлифтинга (ISF) признаёт национальные спортивные организации (далее — НФ), представляющие и развивающие стритлифтинг на территории отдельного государства. Только признанные ISF НФ имеют право:

- официально представлять страну на международных турнирах ISF;
- организовывать национальные чемпионаты с присвоением рейтингов ISF;
- направлять делегатов на конгрессы, голосования и экспертные комиссии ISF;
- предлагать кандидатов на международные судейские и организационные должности.

12.2 Критерии признания НФ

Для получения статуса официального национального представителя ISF организация должна:

- Быть зарегистрированной в соответствующей юрисдикции как некоммерческая или спортивная организация;
- Иметь действующее руководство, открытые каналы связи и публично доступную информацию;
- Провести не менее одного национального турнира по правилам ISF в течение последнего календарного года;
- Подписать соглашение о соблюдении Устава и Правил ISF;
- Обеспечить минимальный судейский корпус из 3 сертифицированных судей ISF;
- Предоставить отчёт о спортивной активности, составе зарегистрированных клубов, сертифицированных судей и действующих спортсменов.

12.3 Процедура подачи заявки

- Заявка подаётся в письменной форме на имя Исполкома ISF;
- К заявке прилагаются документы: устав, регистрационное свидетельство, отчётность, структура и контакты организации;
- Срок рассмотрения — до 30 календарных дней с даты подачи полного пакета документов;
- По итогам рассмотрения выносится решение: признание / временное признание / отказ с мотивировкой.

12.4 Приостановление и отзыв статуса

ISF вправе приостановить или отозвать статус признанной НФ в случае:

- неоднократного нарушения Устава или Правил ISF;
- неоказания содействия, непредоставления отчётности или неучастия в международных инициативах ISF;
- дискредитации спорта или федерации.

Изменения в версии 5.2 (по сравнению с версией 5.1)

- Добавлена оговорка о приоритете английского текста при расхождении языковых версий.
- Раздел 2: в русской версии добавлены пп. 2.1–2.3; утверждены веса отягощения в Multirep; время попытки в Multirep — 2 минуты; отдельные упражнения Weighted Calisthenics — если предусмотрено Положением.
- Раздел 3: категории по полу (sex) по образцу IPF; категория вне бинарной классификации — «Свободная категория (Unrestricted Division)»; Adaptive — только результаты, без рекордов ISF.
- Раздел 4: отменено правило 30°; единое правило о движении вниз и отбиве; глубина приседа — по IPF; добавлен выход силой на кольцах (п. 4.3.2); уточнены центр тяжести отягощения, падение отягощения и санкция за бросание штанги; фальстарт останавливается с повтором команд (не незачёт); двойной отбив в нижней точке на брусьях — незачёт; спорные решения — большинством 2 из 3; ошибка ассистентов в приседе даёт повторную попытку.
- Раздел 5: крепление груза — только на текстильной или синтетической стропе; требования к бинтам, налокотникам и наколенникам — по IPF; уточнены тейп, смазки, надписи и санкции за экипировку.
- Раздел 6: уточнены перечень оборудования, V-образные брусья и сертификация; требования к штанге для приседаний перенесены из бывшего раздела 11; для рекордных попыток допускаются лёгкие диски; сертификация заменена одобрением ISF, перечень публикуется на streetlifting.pro.
- Раздел 7: окно взвешивания — не менее 1,5 часа, перевзвешивание — по IPF; единый порядок перезаявок, шаг 1,25 кг (в приседаниях — 2,5 кг), для рекордных попыток — вес, не кратный шагу; 4-я попытка — только на рекорд в Classic, с одобрения жюри и после засчитанной 3-й; судьи на рекордах — по уровню рекорда (мировой — три международной категории, континентальный — не ниже национальной); единый отсчёт 1 минута с вызова (как в IPF); единое правило повторной попытки (п. 7.4.5); апелляции и определение мест при равенстве — по IPF.
- Разделы 8–9: единая терминология судей (центральный судья, главный судья соревнований, председатель жюри, судья-инспектор); конфликт интересов судьи решает жюри; предупреждения — только за экипировку и внешний вид; определён главный судья соревнований; апелляции на дисквалификацию — по IPF.
- Раздел 10: новая формула ISF Points (vNext K RC1.1) с шестью официальными сегментами; AgeFactor = 1,0; надбавка за массу тела отменена; отчёт о рекорде — в течение 7 календарных дней, видео обязательно; минимальное превышение рекорда — 0,5 кг во всех упражнениях (как в IPF), в Multirep — 1 повторение; возраст в ISF Points намеренно не учитывается.
- Удалён раздел 11 «Оборудование и инвентарь» (дублировал раздел 6); разделы 12–13 стали разделами 11–12.

Изменения в версии 5.3 (действует с 1 октября 2026 года; по сравнению с версией 5.2):

- пункты 10.9–10.9.4 заменены системой ISF PS (ISF Points System) версии 1.0: ISF PS = 100 × Result / Expected, Expected = Kp × BW^0,60 (подтягивания), Kd × BW^0,80 (отжимания на брусьях) и их сумма для двоеборья; официальные параметры Kp, Kd и диапазоны массы тела; округление до 0,01;
- в ветеранских зачётах (абсолютный ветеранский зачёт, объединённая категория «40+» и подкатегории M1–M6, если они проводятся) применяется возрастной коэффициент AgeCoef; в открытом абсолютном зачёте возраст не учитывается;
- ISF PS применяется ко всем соревнованиям ISF с 1 октября 2026 года; очки, рассчитанные по формуле vNext K RC1.1, пересчитываются по ISF PS v1.0, очки до 1 октября 2026 года сохраняются;
- в пунктах 2.3 и 2.4 название «ISF Points» заменено на «ISF PS»;
- в п. 4.1 уточнён критерий верхней точки в подтягивании: вся нижняя челюсть, от угла до подбородка, должна быть выше верхнего края перекладины; выводить подбородок вперёд над перекладиной не требуется, запрокидывать голову допускается (новый рисунок);
- уточнены формулировки русского перевода (пункты 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 4.3.1, 4.4, 5.1, 5.3, 5.4, 6.15, 7.1.2, 7.1.3, 7.2.3, 7.2.5, 7.3.4, 7.6.3, 7.7.1, 7.8.2, 7.9.3, 8.1, 11.3, 12.2, 12.3, 12.4);

Изменения в версии 5.3.3 (23.11.2026, по сравнению с версией 5.3.2):

- добавлен п. 10.9.7: абсолютный зачёт в отдельном движении Classic (подтягивание или отжимание на брусьях) по ISF PS этого движения; норма распространена на турниры с одной дисциплиной и на движения внутри двоеборья; добавлены контрольные примеры;
- добавлен п. 10.9.8: абсолютный зачёт по ISF PS в отдельных движениях Weighted Calisthenics не проводится; результаты публикуются в килограммах; формула и коэффициенты суммы WC v0 (п. 10.9.6) не изменены;
- формулы и коэффициенты ISF PS v1.0 и WC v0 для сумм не изменены;