МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

(Утверждены Президиумом Федерации пауэрлифтинга России
и соответствуют изданию

IPF TECHNICAL RULES BOOK, January 2013)

Текст правил подготовлен судьей международной категории

С. Г. ШАНТАРЕНКО

Красноярск 2013г.

Настоящие правила, являются официальным изданием правил соревнований по пауэрлифтингу и составлены на основе перевода с английского языка технических правил пауэрлифтинга, утвержденных Конгрессом международной федерации пауэрлифтинга в г. Аките (Япония) 14.11.2000г.
и вступивших в силу с 1 января 2001 года с изменениями и дополнениями, принятыми на Конгрессах ИПФ в 2001 – 2012 гг.
(IPF TECHNICAL RULES BOOK, January 2013).

.

Федерация пауэрлифтинга России, 2012

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА……	5
1	Упражнения……..……	5
2	Чемпионаты мира, проводимые ИПФ……..….	5
3	Возрастные категории…….....	6
4	Весовые категории……..…	7
5	Количество участников в команде…….	7
6	Запасные участники…….	8
7	Списки участников команд…….....	8
8	Начисление командных очков…….	9
9	Определение занятых командами мест…….....	9
10	Определение абсолютного победителя. Определение командного первенства….	9
11-12	Награждение участников. Церемония награждения…….	10
	ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ……...	11
1	Весы ……...	11
2	Помост……	11
3	Грифы и диски…….....	11
4	Замки…….....	13
5	Стойки для приседания……	13
6	Скамья для жима лежа…….....	13
7	Часы ……..	14
8	Сигнализация……	14
9	Карточки (таблички) ошибок…….....	14
	Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек)…….	15
10	Табло	17
	ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ……	18
1	Костюм……..	18
2	Полурукавка /Поддерживающая майка …….	19
3	Трусы…….....	21
4	Носки…….....	21
5	Пояс (ремень)……	21
6	Туфли или ботинки……..	22
7	Повязки…….....	22
8	Проверка предметов личной экипировки……..	24
9	Логотипы спонсоров…….	24
10	Общие требования……	25
	УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ	26
	Приседание……	26
	Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается ……..	27
	Жим лежа на скамье…….	28
	Правила для инвалидов, выступающих на соревнованиях по жиму лежа на скамье, проводимых ИПФ ……..	29
	Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается…	30
	Тяга…….	30
	Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается ……	31
	ВЗВЕШИВАНИЕ …….....	32
	Порядок взвешивания……..	32
	Взвешивание атлетов-инвалидов ……...	32

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ……..... 34
1 Система раундов……... 34
Карточки подходов …….. 35
Приседание ……... 35
Жим лежа на скамье …… 35
Тяга …… 35
Деление соревновательного потока на группы…….. 35
Порядок подходов……. 36
2 Официальные лица и их обязанности……. 38
Комментатор (диктор)…….. 38
Технический секретарь…… 39
Контролер времени……... 39
Судьи при участниках…….. 40
Секретари…… 40
Страхующие (ассистенты)……..... 40
Технический контролер ……... 41
Увеличение веса штанги……..... 41
Ошибки в установке веса штанги…… 42
Общие требования……. 43
СУДЕЙСТВО……. 45
Судьи на помосте……... 45
Сигналы для начала и окончания упражнений……..... 45
Расположение судей у помоста…… 46
Обязанности судей – перед соревнованиями…….. 46
– во время соревнований…….. 46
Ошибки при начале упражнения……..... 47
Общие обязанности и назначение судей……. 47
Судейская форма……... 48
Квалификационные требования для судей ИПФ 2-й категории ……. 48
Квалификационные требования для судей ИПФ1-й категории ……... 49
Процедура проведения экзаменов…… 50
Регистрация судей……. 51
ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ……..... 53
Жюри……..... 53
Технический комитет ИПФ…….. 54
МИРОВЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОРДЫ ……..... 56
Международные соревнования ……..…… 56
Общие требования……. 56
КЛАССИЧЕСКИЙ (безэкипировочный) ПАУЭРЛИФТИНГ…… 58
Список оборудования и экипировки, разрешенных для использования на соревнованиях……. 61
Список разрешённой экипировки IPF с описанием……... 64
Формула Уилкса для мужчин……..... 66
Формула Уилкса для женщин……..... 71

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА

1. (а) Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ:

А – приседание; Б – жим лежа на скамье; В – тяга.

По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма.

(б) Соревнования между атлетами проводятся по категориям исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет. Когда одновременно с открытым чемпионатом проводятся, например, чемпионаты среди юношей или юниоров, спортсмен может участвовать в любом из этих соревнований и получить награду только за те соревнования, в которых он участвовал.

(в) Настоящие правила распространяются на соревнования всех рангов.

(г) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в сумму. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.

(д) Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то более высокое место займет атлет, набравший эту сумму первым.

При награждении за лучший результат в приседании, в жиме лежа на скамье и в тяге, а также при установлении мирового рекорда должно применяться то же правило.

2. ИПФ посредством своих членов – национальных федераций – проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира:

- объединенный открытый чемпионат мира среди мужчин и женщин;
- объединенный чемпионат мира среди юношей (юношей и девушек) и среди юниоров (мужчин и женщин);
- объединенный чемпионат мира среди ветеранов (мужчин и женщин);
- объединенный открытый чемпионат мира по жиму лежа на скамье среди мужчин и женщин, среди юниоров (мужчин и женщин) и среди юношей (юношей и девушек);
- объединенный чемпионат мира по жиму лежа на скамье среди ветеранов (мужчин и женщин).
- **объединенный чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу среди мужчин и женщин.**
- **объединенный чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу среди юниоров (мужчин и женщин) и юношей (юношей и девушек).**

Примечание: в тексте правил слова «участник», «спортсмен», «атлет», «он», «его» и т.п. относятся к лицам обоих полов.

3. ИПФ также признает и регистрирует мировые рекорды для категорий атлетов, указанных ниже.

Возрастные категории

Мужчины – взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях),

юноши: с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет, до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет, до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет, до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет, до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет, и старше (4-я возрастная группа ветеранов не подразделяется по весовым категориям).

Женщины – взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях),

юноши (девушки): с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет, до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет, до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет, до 59, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,

3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет, и старше (3-я возрастная группа ветеранов не подразделяется по весовым категориям).

Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет **(в РФ с 13 лет).**

4. Занятые атлетами места во всех возрастных группах должны определяться набранными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований. **Ветераны-мужчины 4-й группы (свыше 70 лет) должны получать медали за 1-е, 2-е и 3-е призовые места в весовых категориях, также и женщины – ветераны 3-й группы (свыше 60 лет) и 4-й группы (свыше 70 лет) должны получать медали за 1-е, 2-е и 3-е призовые места в весовых категориях.**

Возрастные категории и их деления могут меняться по усмотрению национальной федерации в рамках этой федерации.

Весовые категории (категории собственного веса)

Мужчины:

категория 43,0 кг – до 43,0 кг – только для юношей в РФ,
категория 48,0 кг от 43,01– до 48,0 кг – только для юношей в РФ,
категория 53,0 кг – до 53,0 кг – только для юношей и юниоров
категория 59,0 кг - до 59,0 кг
“ 66,0 кг - от 59,01 до 66,0 кг
“ 74,0 кг - от 66,01 до 74,0 кг
“ 83,0 кг - от 74,01 до 83,0 кг
“ 93,0 кг - от 83,01 до 93,0 кг
“ 105,0 кг - от 93,01 до 105,0 кг
“ 120,0 кг - от 105,01 до 120,0 кг
“ 120,0 + кг - от 120,01 кг и выше без ограничения

Женщины:

категория 40,0 кг – до 40,0 кг – только для девушек в РФ,
категория 43,0 кг – до 43,0 кг – только для девушек и юниорок
категория 47,0 кг - до 47,0 кг
“ 52,0 кг - от 47,01 до 52,0 кг
“ 57,0 кг - от 52,01 до 57,0 кг
“ 63,0 кг - от 57,01 до 63,0 кг
“ 72,0 кг - от 63,01 до 72,0 кг
“ 84,0 кг - от 72,01 до 84,0 кг
“ 84,0 + кг - от 84,01кг и выше без ограничения

5. Каждая страна может выставить максимум восемь участников во всех **восьми** весовых категориях среди мужчин и семь участниц во всех **семи** весовых категориях у женщин. В соревнования юношей и юниоров в со-

став команды входят девять участников у мужчин и восемь участниц у женщин. В одной весовой категории должно быть не более двух участников от одной страны. На чемпионатах среди ветеранов может быть заявлено по три участника от одной страны в 4-й возрастной группе у мужчин и в 3-й возрастной группе у женщин только для борьбы за медали в своих возрастных группах (по формуле Уилкса).

6. Каждой стране разрешается иметь максимум пятерых запасных или резервных участников. Чтобы принимать участие в соревнованиях, эти атлеты должны быть заявлены за 60 дней до даты начала соревнований на предварительной номинации с указанием их весовых категорий и лучших результатов в сумме, показанных на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев.

7. Каждая страна должна представить список участников команды с указанием имени атлета, его весовой категории и лучшего результата в сумме, показанного на национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев. В список можно включать результат, показанный атлетом на таком же международном чемпионате в предыдущем году в той же весовой категории, в которой он заявляется на данном чемпионате. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показана лучшая сумма. Эти данные должны быть предоставлены секретарю чемпионата от ИПФ или соответствующей региональной федерации, а также директору соревнований не менее чем за 60 дней до начала чемпионата в предварительную номинацию. Окончательный список участников команды, включая и запасных, составленный из числа атлетов, прошедших предварительную номинацию за 60 дней до начала чемпионата, подается не позднее, чем за 21 день до начала соревнований в окончательную номинацию. При этом каждый участник команды должен быть заявлен в той весовой категории, в которой он будет выступать на данном чемпионате. После окончательного выбора (окончательной номинации) атлет может выступать только в той весовой категории, в которой он был заявлен, переход в другую весовую категорию не разрешается. Невыполнение требований по представлению предварительного и окончательного списков участников может лишить команду права выступления в данных соревнованиях. Атлеты, не представившие результаты, показанные на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев, участвуют в данных соревнованиях в первой группе, если будет деление участников на группы.

Если атлет был дисквалифицирован решением ИПФ или региональной (континентальной) федерации, то по окончании дисквалификации он не

может заявить для участия в чемпионате мира, региональном (континентальном) чемпионате или международных соревнованиях лучшую сумму, показанную им в период дисквалификации на соревнованиях в рамках его национальной федерации.

8. Начисление командных очков на всех мировых, континентальных и региональных чемпионатах должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – для первых девяти мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко. Подсчет очков на всех национальных соревнованиях производится по усмотрению национальной федерации.

9. На всех международных чемпионатах в командных соревнованиях очки начисляются по пяти лучшим участникам команды каждой страны, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд окончательное распределение мест между ними производится в соответствии с п. 11 настоящего раздела правил. Если участник команды, результат которого в личных соревнованиях учтен при начислении командных очков, уличен в нарушении антидопинговых правил ИПФ, то очки, полученные этим участником, вычитаются из командного результата и не могут быть заменены на очки, полученные другим участником данной команды.

10. Любая страна, являющаяся членом ИПФ более трех лет, при участии в международных чемпионатах должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи международной категории. Если судья от страны не присутствует или присутствует, но не способен принять участие в судействе или быть членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачете очки команде этой страны начисляются только по четырем лучшим ее участникам.

11. Команды награждаются за первые три места. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые пятью зачетными участниками команды.

12. На всех чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного победителя («лучшего атлета») должна вручаться атлету, показавшему лучший ре-

зультат по формуле Уилкса. Награды должны также вручаться за второе и третье места в абсолютном зачете.

13. На всех мировых чемпионатах медали за первое, второе и третье место в каждой весовой категории вручаются в соответствии с набранной общей суммой лучших результатов в трех упражнениях. Для получения этих наград атлет должен выполнить хотя бы по одной успешной попытке в каждом из трех упражнений. В дополнение к этим наградам должны вручаться медали или сертификаты за первое, второе и третье место в отдельных упражнениях: приседании, жиме лежа на скамье и тяге в каждой весовой категории. Если атлет получил нулевую оценку в приседании или (и) в жиме лежа на скамье, то он может продолжить соревнования в оставшихся упражнениях (упражнении) и может быть награжден за призовое место в любой дисциплине, в которой он выполнил успешные попытки (попытку).
Разрешенная форма одежды атлетов для церемонии награждения на чемпионатах мира: полный спортивный костюм национальной команды, футболка, спортивная обувь. Контроль формы одежды на награждении осуществляет технический контролер соответствующего соревновательного потока. Несоблюдение требований по форме одежды на награждении лишает спортсмена права на получение медали (медалей), хотя занятое им место в итоговом протоколе сохраняется.

14. Запрещается хлестать и бить атлета на виду у зрителей и представителей средств массовой информации.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. **Весы**

Весы для взвешивания атлетов должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой. Они должны иметь предел измерения не менее 180 кг. Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

2. **Помост**

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5х 2,5 м и максимум 4,0 х 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной и накрыта материалом из нескользкого и гладкого коврового покрытия (т.е. на поверхности помоста не должно быть неровностей и выступов). Не разрешается использовать резиновые маты или подобные листовые материалы.

3. **Грифы и диски**

На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам ИПФ, разрешается применять только диски от штанги. При использовании дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными. На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают Технический комитет, жюри или судьи. У грифов, используемых на всех чемпионатах ИПФ, не должна быть хромирована насечка. На мировых чемпионатах ИПФ или при установлении мировых рекордов могут использоваться только те грифы и диски, которые получили официальное одобрение со стороны ИПФ.

С 2008 года размеры насечки на всех грифах, одобренных ИПФ, стали универсальными (стандартными), как на грифах, занесенных ИПФ в списки официально разрешенного оборудования.

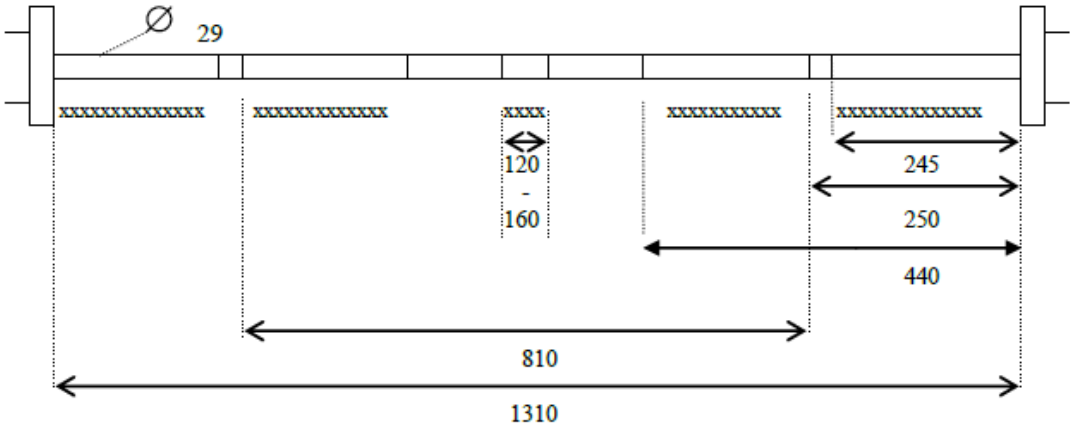
(а) Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям:

1. Общая его длина не должна превышать 2,2 м.
2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 или быть меньше 1,31 м.

3. Диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм.
4. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
5. Диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм.
6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

Признанный ИПФ гриф штанги для пауэрлифтинга

Рекомендуемые размеры насечки



Размеры в мм (насечка между втулками)

(б) Диски должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25 %, или 10 г от указанного веса.

Указанный вес, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.

3. Диски должны состоять из такого набора:

1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20 и 25 кг.

4. Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее чем на 0,5 кг, могут применяться диски меньшего веса.

5. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см.
Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см.

На диски, покрытые резиной, эти ограничения по толщине не распространяются.

6. Диски должны быть следующих цветов:
   10 кг и меньше – любого цвета;
   15 кг – желтого;
   20 кг – синего;
   25 кг – красного.

7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие – в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.

9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.

10. Разрешены резиновые или покрытые резиной диски при условии, что на собранной штанге с внешней стороны замков остается не менее 10 см до конца грифа для его захвата при страховке.

4. **Замки**
(а) Должны всегда применяться на соревнованиях.
(б) Должны весить 2,5 кг каждый.

5. **Стойки для приседания**
(а) Только стойки для приседания, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом ИПФ, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.
(б) Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту – от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см.
(в) Гидравлические стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

6. **Скамья для жима лежа**
Только стойки и скамья для жима лежа, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом ИПФ, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.
Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:
1. Длина – не менее 1,22 м.
2. Ширина – не менее 29 и не более 32 см.

3. Высота – не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.
4. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.
5. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.
6. Скамья должна быть оборудована специальными подставками, обеспечивающими безопасность при жиме.

7. **Часы**

Часы должны располагаться в пределах общей видимости (зал соревнований, помост, зал разминки), иметь возможность работать непрерывно не менее 20 минут и показывать истекшее время. Кроме того, должны быть часы, которые показывают время, оставшееся для заказа веса на следующий подход, и которые видны тренеру или спортсмену.

8. **Сигнализация**

На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Может использоваться световая сигнализация подобная той, которая используется в тяжелой атлетике. Когда судья видит нарушение правил, он включает свой пульт. Если большинство судей включает пульт, звучит звуковой сигнал, сообщающий атлету, что его подход неудачен. В этом случае атлету нет необходимости завершать этот подход. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два света означают соответственно «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»). Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи. В случае необходимости, например при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «флажки» («флэгз»).

9. **Карточки (таблички) ошибок**

После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы, судья (судьи), который зажег красный свет, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины отрицательной оценки.

Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода

Цвет карточек:
ошибка № 1 – красная карточка;
ошибка № 2 – синяя;
ошибка № 3 – желтая.

Приседания	Жим лежа на скамье	Тяга
1 (красная) Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей.	**1 (красная)** **Штанга не опущена на грудь или область живота, т.е. не соприкасается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.**	**1 (красная)** Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
2 (синяя) Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения. Любое движение штанги вниз во время вставания (подъема) из приседа. Изменение положения грифа штанги на плечах после начала упражнения.	**2 (синяя)** Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.	**2 (синяя)** Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

3 (желтая) Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения. Двойное подскакивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания. Касание ног локтями или плечами, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания	**3 (желтая)** Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь **или область живота**) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.	**3 (желтая)** Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

10. **Табло**

На месте соревнований должно быть установлено подробное табло, видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилии атлетов должны быть расположены в соответствии с номерами жеребьевки, проводимой для каждого соревновательного потока. В ходе соревнований на табло должны размещаться показанные атлетами результаты, которые обновляются по мере их изменения.

Championships Scoreboard															
Group:				**SQUAT**			**BENCH PRESS**				**DEADLIFT**				
LOT	NAME	NAT	BD/ WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
14															

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

1. **Костюм**

Поддерживающие костюмы

В соревнованиях по пауэрлифтингу могут использоваться только те поддерживающие костюмы, которые официально зарегистрированы и одобрены Техническим комитетом ИПФ. Список одобренной экипировки, зарегистрированный 01.07.2010 г., «заморожен» (не будет меняться) до 31.12.2014 г.

Неподдерживающие костюмы

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике (леотард).

Такой костюм, отвечающий требованиям, указанным в п. (в), (г), (д) данного раздела правил, не требует разрешения Технического комитета для его использования на соревнованиях.

Атлеты должны выступать в костюме для пауэрлифтинга, который состоит из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, без каких-либо заплат, подкладок или полос, соединенных между собой с помощью швов, если это не необходимо для изготовления костюма. Любые швы, накладки или иные детали, которые, по мнению членов Технического комитета, жюри, а в их отсутствие – судей, вставлены в трико исключительно для усиления или закрепления, должны служить поводом для запрещения использования такого костюма на соревнованиях. Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний.

Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм для пауэрлифтинга должен соответствовать следующим требованиям:

(а) костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным;

(б) на костюм могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора. Запрещены надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт (см. п. 9 – «Логотипы спонсоров» в разделе «Предметы личной экипировки»). Имя атлета может быть нанесено на костюм или любой другой предмет личной экипировки;

(в) швы и рубцы не должны быть шире 3 и толще 0,5 см. Только неподдерживающее трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину, оно также может иметь два слоя из одинакового материала размером 12 х 24 см в области промежности;

(г) швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани или растягивающегося материала, не превышающей 2 см по ширине и 0,5 – по толщине;

(д) костюм должен иметь штанины, длина которых от середины промежности вдоль внутренней стороны штанины должна быть не менее 3 и не более 15 см. Измерение производится от проходящего через вершину промежности шва по внутренней части штанины. Край штанины костюма необязательно должен быть скроен параллельно ступне, с внешней стороны ноги штанина может быть короче. Длина штанины неподдерживающего костюма может достигать 25 см;

(е) любые костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования на соревнованиях;

(ж) хотя изменения в виде ушивания костюмов и поддерживающих маек для лучшего облегания не запрещены, они должны быть выполнены вдоль фабричных швов. Нефабричные изменения по ушиванию костюмов и маек допускаются, если они выполнены в виде складок. Однако складки должны быть сделаны только по фабричным оригинальным швам и с внутренней стороны костюма или майки. Любые изменения, выполненные в других местах костюмов или маек, кроме фабричных швов, запрещены. Складки не могут быть пришиты обратно к ткани экипировки;

(з) в случае ушивания костюма запрещается подворачивать и пришивать лишний материал обратно к костюму, кроме излишков ткани при укорачивании лямок костюма, которые закрепляются под лямками. Торчать снаружи может не более 3 сантиметров лишней ткани лямок. **Любое подрезание излишков ткани не разрешается**

2. **Полурукавка /Поддерживающая майка**

У мужчин полурукавка (известная под названием «Т-шерт») или поддерживающая майка (поддерживающая майка должна быть изготовлена из однослойного растягивающегося материала) любого цвета, однотонная или разноцветная, во время выполнения приседания и жима лежа на скамье должна быть обязательно надета под костюм, а при выполнении тяги – по желанию спортсмена. Комбинация двух маек одновременно запрещена.

Женщины должны обязательно надевать полурукавку или поддерживающую майку под костюм во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга.

Поддерживающие майки, одобренные Техническим комитетом ИПФ и занесенные в список разрешенной экипировки и одежды, периодически издаваемый Техническим комитетом, могут надеваться для выполнения всех упражнений. Поддерживающие майки должны удовлетворять всем требованиям, предъявляемым к полурукавке. Поддерживающая майка не должна закрывать ягодицы, когда она заправлена под костюм, чтобы не создавать, таким образом, дополнительную поддержку.

Швы могут быть только в местах, указанных на приведенном ниже рисунке. У поддерживающих маек могут быть ушиты только рукава по всей их длине в виде складок по оригинальным фабричным швам с внутренней стороны. Складки не могут быть пришиты обратно к ткани майки.

Полурукавка должна удовлетворять следующим требованиям:

(а) не состоять из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала;

(б) не иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротников или V-образных вырезов;

(в) не иметь укрепленных швов;

(г) должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера. Джинсовые ткани не допускаются;

(д) не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен подтягивать или закатывать рукава полурукавки выше дельтовидной мышцы во время выступления на соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ. Запрещено надевать полурукавку изнаночной стороной наружу. Поддерживающая майка для приседания и тяги может не иметь рукавов как таковых, но должна закрывать дельтовидные мышцы.

(е) не должна иметь каких-либо надписей или может быть официальной майкой соревнований, на которых выступает атлет, или на ней могут изображаться герб (эмблема) и (или) название страны, национальной или региональной федерации или спонсора. Надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт запрещены. Фирменный знак спонсора помещается в соответствии с требованиями п. 9 – «Логотипы спонсоров» раздела «Предметы личной экипировки».

Любые манипуляции или изменения майки для жима по сравнению с оригинальной майкой, поставляемой производителем и одобренной Техническим комитетом ИПФ, делают ее запрещенной для использования на соревнованиях. Материал надетой майки должен закрывать всю дельтовидную мышцу, указанную на рисунке стрелкой 2.

3. **Трусы**

Под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

Под костюм не разрешается надевать плавки пловца или другие предметы одежды, состоящие из прорезиненного или подобного растягивающегося материала за исключением прорезиненной тесьмы для трусов в области талии.

Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено для использования на соревнованиях ИПФ.

4. **Носки**

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

(а) носки могут быть любого цвета, однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема производителя;

(б) носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником;

(в) использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

Носки, защищающие голень, должны надеваться атлетом во время выполнения тяги.

(г) могут использоваться легкие предохраняющие приспособления, которые надеваются между носком и голенью.

5. **Пояс (ремень)**

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.

Материалы и конструкция:

(а) пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой;

(б) пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса;

(в) пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и (или) пришивается;

(г) пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок;

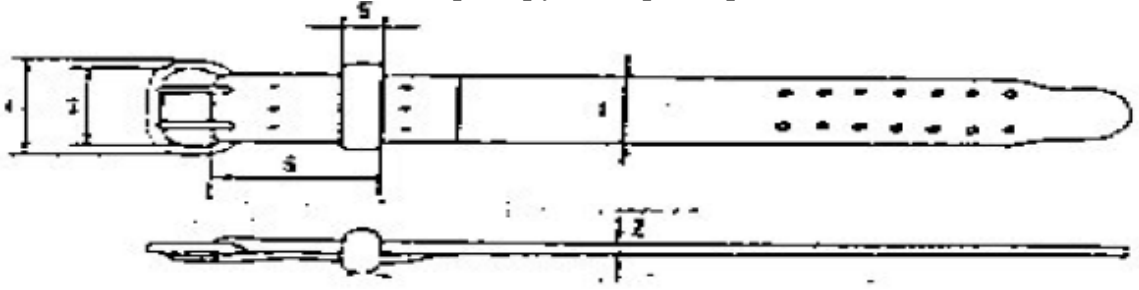
(д) петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и (или) пришивается;

(е) на внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые атлет выступает.

Размеры:

1. Ширина пояса – максимум 10 см.
2. Толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
4. Наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
5. Ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 25 см.

Контролируемые размеры



6. **Туфли или ботинки**

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

(а) Обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги. Вышеупомянутое относится к спортивной обуви, применяемой в любых видах спорта, например таких, как борьба и баскетбол. Повседневные туфли не относятся к этой категории.

(б) Подошва обуви не должна быть выше 5 см.

(в) Подошва обуви должна быть плоской, то есть без каких-либо выступов, неровностей или изменений от стандартного исполнения.

(г) Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

7. **Повязки**

(а) Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации и медицинского крепа.

Запястья

1. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Длина специальных бинтов в виде «рукава» вместе с имеющимися «липучками» для закрепления не должна быть более 1 м.

К бинтам может быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время подъема штанги петля не должна быть накинута на большой или другие пальцы.

2. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.
3. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

Колени

4. Можно использовать бинты, не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см. Альтернативно можно использовать эластичные поддерживающие наколенники длиной не более 30 см. Также разрешены наколенники и медицинские (хирургические) повязки в виде «рукава», имеющие в длину 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается.

   Материал на резиновой основе может быть использован только в наколенниках в виде «рукава».
5. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом атлета.
6. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

Поддерживающие бинты

В соревнованиях по пауэрлифтингу могут использоваться только те поддерживающие бинты фабричного изготовления, которые официально зарегистрированы и одобрены Техническим комитетом ИПФ.

Неподдерживающие бинты

Бинты из медицинского крепа или обычные медицинские бинты и специальные напульсники не требуют разрешения Технического комитета ИПФ на их использование в соревнованиях.

7. Два слоя медицинской ленты можно наматывать вокруг больших пальцев. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинская лента не должна использоваться для оказания помощи атлету при подъеме штанги.
8. С разрешения жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать медицинскую ленту на травмированные части тела. Однако при этом повязка не должна создавать преимущества при подъеме штанги.
9. На тех соревнованиях, где отсутствует жюри и нет дежурного медицинского персонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование медицинской ленты.

8. **Проверка предметов личной экипировки**

(а) Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании), отведенное для соревнований, но не позже чем за 20 мин. до начала соревнований в соответствующей весовой категории.

(б) Для выполнения этой обязанности назначаются минимум двое судей. Все предметы должны быть проверены и разрешены перед тем, как их проштампуют (промаркируют).

(в) Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешенной длины и представлены для проверки повторно.

(г) Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).

(д) После окончания проверки подписанный протокол вручается председателю жюри.

(е) Если после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

(ж) Все предметы, упомянутые ранее в разделе «Предметы личной экипировки», должны быть проверены.

(з) Ношение головных уборов во время выступления на помосте строго запрещено. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, мундштуки, очки и женские гигиенические принадлежности, не нуждаются в проверке.

(и) Перед подходом на установление мирового рекорда атлет должен быть проверен техническим контролером. Если при этом у атлета обнаружат запрещенные предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, атлет немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

9. **Логотипы спонсоров**

Страны или атлеты, желающие воспользоваться правилами, разрешающими ношение логотипа спонсора на костюме или предметах личной экипировки, должны обратиться за разрешением к Генеральному секретарю ИПФ. Заявление должно быть сделано не позже чем за три месяца до опубликования первых соревнований и должно сопровождаться платой той суммы, которая будет определена администрацией. После получения разрешения логотип может быть помещен в месте, согласованном ИПФ с национальной федерацией или атлетом. Знак может носиться до конца текущего года и следующий календарный год. Внесенная плата дает возможность одной стране носить знак одного спонсора. ИПФ оставляет за собой право отказать в разреше-

нии, если считает, что логотип не удовлетворяет эстетическим требованиям или приводит к нарушению ранее принятого обязательства ИПФ перед другими партнерами, такими как телевидение или организаторы чемпионата. Исполком ИПФ оставляет за собой право вносить ограничения в размер логотипа. Страны и атлеты могут появляться с национальными гербами, эмблемами и знаками, не внося за это плату. Не требуется также дополнительная оплата, если эмблема производителя, изображенная на экипировке, получившей разрешение ИПФ, была оплачена ранее. Спортсмены, желающие использовать на своей экипировке логотипы спонсоров, должны предоставить действующие разрешения и квитанции об оплате судьям, осматривающим их форму, если эта символика не отражена в списке одобренной ИПФ экипировки.

На неподдерживающих костюмах, полурукавках и ремнях разрешены отпечатанные или вышитые логотипы фирм-изготовителей размером не более **10 x 2 см**. На таких логотипах могут быть изображены и эмблемы фирм-изготовителей.

10. **Общие требования**

(а) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

(б) Разрешается использование (нанесение на тело или предметы экипировки, за исключением бинтов) детской присыпки, канифоли, талька или магнезии.

(в) Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается и любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошвах канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

(г) Запрещается использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима лежа или помоста.

(е) **Под носок могут быть одеты легкие щитки, предохраняющие голень**

УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приседание

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги атлета были согнуты в коленях.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» («рэк») не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности атлет может попросить помо-

щи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное подскакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения.

4. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей, как показано на приведенном ниже рисунке.

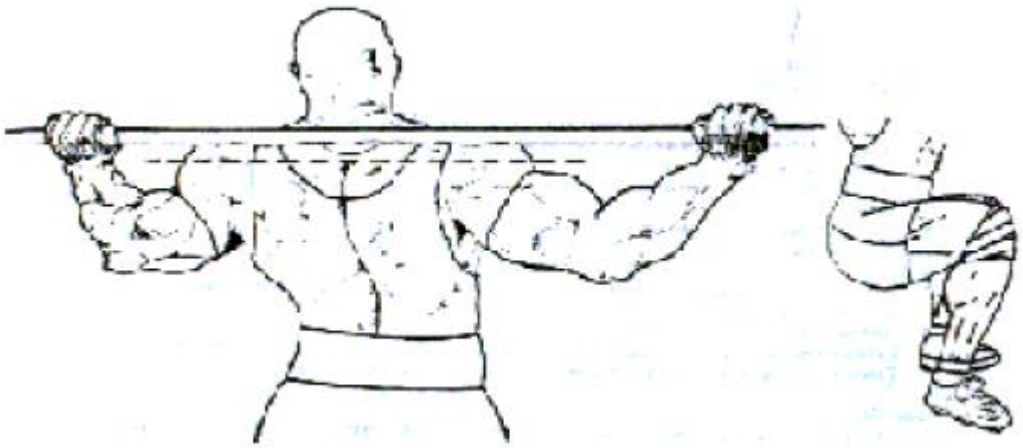
6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

7. Касание ног локтями или плечам, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

8. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

На рисунках показаны: а) типичное, но не обязательное положение грифа на плечах; б) необходимая глубина приседания



а) б)

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). **Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой прически представляется конский хвост (пучок).**

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, нахо-

диться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь **или область живота** и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать» («пресс»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад. **Если штанга была опущена на пояс и оставалась на нем в течении 5 секунд, то старшим судьей на помосте подается команда «Вернуть» («риплейс»).**

Правила для инвалидов, выступающих в чемпионатах по жиму лежа на скамье, проводимых ИПФ

Чемпионаты по жиму лежа должны организовываться без специального выделения спортсменов-инвалидов. При этом слепым, с ослабленным зрением, с нарушением подвижности атлетам может быть оказана помощь при выходе к скамье для жима и уходе с нее. Под помощью имеется в виду помощь тренера или (и) использование костылей, палки, трости или инвалидной коляски.

Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с п. 5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь **или область живота**) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.
5. **Штанга не касается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.**
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.
9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Тяга

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при заверше-

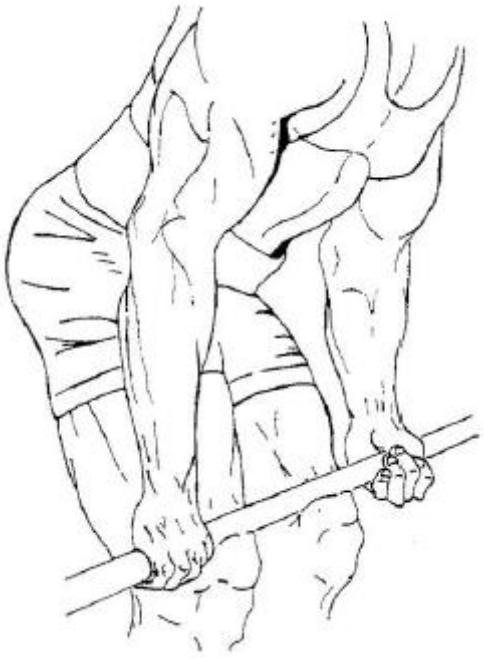
нии упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес

.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.
5. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами.



ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее, чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.

2. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена заранее, то она проводится перед началом взвешивания. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.

3. Взвешивание продолжается полтора часа.

4. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и два (три) судьи. В целях гигиены на атлете должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов.

5. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговоренным в соответствующем разделе настоящих правил, и не должно значительно изменять вес атлета. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть потребовано повторное взвешивание атлета обнаженным. На соревнованиях с участием женщин процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что взвешивание проводят официальные лица одинакового с ними пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола (не обязательно судьи).

Для определения соревновательного веса атлетов-инвалидов с ампутированными конечностями, принимающих участие в чемпионатах по жиму лежа, к их собственному весу должны быть сделаны добавки следующей величины:

– при ампутации конечности ниже лодыжки –1/54 собственного веса;
– при ампутации конечности ниже колена –1/36 собственного веса;
– при ампутации конечности выше колена –1/18 собственного веса;
– при ампутации конечности в области бедра –1/9 собственного веса.

Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми

приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

6. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени и в порядке, определенном жребием. При этом атлет может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведенных на взвешивание, но только в том случае, если он пришел на перевзвешивание вовремя, но не смог встать на весы по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить атлету одно повторное взвешивание. Определенный при взвешивании собственный вес участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.

7. Атлет может взвешиваться только в той весовой категории, в которой он был заявлен за 21 день до соревнований в окончательной номинации. Когда отдельные соревновательные потоки, в которых заявлено 20 и более участников, разделены на группы, например, A, B и (или) C, в этом случае группы B и C могут выступать раньше группы A в течение одного дня. При таком делении на группы в группе A должно быть не более 12 атлетов.

8. Атлетам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки атлетом или его тренером (это в их интересах). Копия этого официального документа передается в жюри, диктору и руководителю ассистентами на помосте.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Система раундов

(а) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. Карточка комментатора (диктора) является приемлемым вариантом карточки первого подхода. Атлету выдаются одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях: три – для приседания, три – для жима лежа на скамье и пять – для тяги. Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости иметь судей при участниках, карточки подходов прямо вручаются официальному лицу.

Примеры применяемых карточек приводятся ниже. Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, имеющаяся в карточке, находящейся у атлета, используется только в том случае, если требуется изменение веса в первом подходе. Аналогично четвертая и пятая клеточки в карточке для тяги используются только для двух разрешенных изменений веса в третьем подходе. На отдельных соревнованиях по жиму лежа должны использоваться карточки подходов, аналогичные используемым в тяге.

Карточка комментатора (диктора)

Карточка комментатора (диктора)					
Фамилия, имя:			Дата рождения:		
Страна (команда)		Собственный вес:		Весовая категория:	
Коэффициент Уилкса:			Номер жребия:		
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнения	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат	
Приседание					
Жим лежа					
Тяга					
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма
Группа:1,2,3,4,5	Занятое место		Результат по Уилксу		Сумма

Карточки подходов:

Приседание		
Фамилия…….		
1-й	**2-й**	**3-й**
Подпись…….		

Жим лежа		
Фамилия…….		
1-й	**2-й**	**3-й**
Подпись…….		

Тяга		
Фамилия…….		
1-й	**2-й**	**3-й**
	3/1	**3/2**
Подпись……..		

(б) Когда в соревновательном потоке 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований). В отдельных соревнованиях по жиму лежа на скамье в одной группе может быть до 20 атлетов.

(в) Группы определяются на основе данных о лучших результатах атлетов в сумме, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Атлеты с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, формируются следующие группы. Если атлет не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу.

(г) Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.

(д) Если группа состоит менее чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах – 1 мин., при четырех – 2, при трех – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени. В случае предоставления дополнительного времени при выступлении атлетов по группам по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

(е) Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок, описанных в п. (и), и только в конце раунда.

(ж) Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен и атлет не был вызван комментатором (диктором) на помост для выполнения упражнения.
Пример: атлет А, выступающий под номером 5, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг;
Атлет Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.
Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?
Нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученном по жеребьевке.

(з) Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить, а должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.

(и) Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанге устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается контрольное время, и у атлета есть в распоряжении это время до начала подхода. Атлет, выступающий после самого себя, получает четыре минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде атлету предоставляется три минуты, третьему с конца в этом раунде атлету дается две минуты, всем остальным атлетам будет предоставлена одна минута для начала подхода.

(к) Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен

быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за три минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Комментатор (диктор) должен не позднее чем за одну минуту до прекращения приема перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и спортсмен может изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

(л) Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение отпущенной для этого одной минуты, то в таком случае для следующего подхода атлету будет установлен вес штанги, равный весу, не поднятому в предыдущем подходе.

(м) Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме лежа на скамье. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.

(н) В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост комментатором (диктором) к ранее заявленному весу.

(о) Отдельные соревнования в жиме лежа на скамье проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Однако, в третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше в п. (н) для тяги.

(п) Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек, разрешается перерыв 20 мин. между упражнениями. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.

(р) Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не разрешаются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста.
Например, в потоке участвуют две группы, первая группа выступает в трех раундах в приседании. Затем вторая группа сразу же соревнуется в

трех раундах в приседании. Потом помост готовится для жима лежа на скамье, и первая группа соревнуется в трех раундах в жиме лежа на скамье, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в жиме лежа на скамье. Далее помост готовится для тяги, и первая группа выполняет три раунда в тяге, после этого немедленно проводятся три раунда в тяге второй группы. Такая система проведения соревнований исключает потерю времени, кроме той, которая необходима для подготовки помоста между упражнениями.

2. Техническим комитетом ИПФ при содействии организаторов соревнований назначаются следующие официальные лица:

(а) Комментатор (диктор), предпочтительно судья **национальной или** международной категории, говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.
(б) Технический секретарь – судья международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.
(в) Контролер времени (квалифицированный судья).
(г) Судьи при участниках.
(д) Секретари.
(е) Страхующие (ассистенты). Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Тренировочные или спортивные туфли. В жаркую погоду жюри может разрешить надеть вместо спортивных брюк спортивные шорты.
(ж) Технический контролер (квалифицированный судья международной категории).

Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

Обязанности официальных лиц

(а) **Комментатор (диктор)** отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер и располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке, обусловленном заказанными весами или, при необходимости, номером жребия. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета.

Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору). Когда комментатор (диктор) объявляет установленный вес штанги и вызывает атлета на помост, контролер времени включает секундомер.

Пояснение: когда комментатор (диктор) объявляет, что штанга готова (вес установлен), считается, что атлету предоставлен подход.

Вес штанги, объявленный комментатором, должен показываться на табло, установленном на видном месте, с указанием фамилии атлета и его номера жеребьевки.

(б) **Технический секретарь** отвечает за проведение технического совещания перед соревнованиями. В отсутствие членов Технического комитета технический секретарь составляет график работы жюри и судей из числа подтвердивших свое участие в соревнованиях. Он заполняет листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информирует судей о порядке их работы по весовым категориям. После проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд, технический секретарь готовит протоколы ведения соревнований; протоколы проверки предметов личной экипировки, не оговоренных правилами соревнований; листы замера высоты стоек; листы порядка взвешивания для каждой весовой категории, вписывая в них фамилии и необходимые данные заявленных участников. На этом этапе может проводиться жеребьевка атлетов, устанавливающая порядок взвешивания и выхода на помост. Он также заполняет для всех весовых категорий карточки комментатора на каждого участника соревнований.

Подготовленная техническим секретарем вышеуказанная документация вместе с необходимым количеством карточек подходов помещается в отдельные для каждой весовой категории конверты, которые затем вручаются старшим судьям соответствующих весовых категорий.

Технический секретарь присутствует на каждом взвешивании и дает советы и указания судьям по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые привлекают его внимание. Он должен быть судьей международной категории (предпочтительно из страны – организатора соревнований), способным решать на месте любые проблемы, которые могут возникнуть из-за языковых затруднений в общении. Директор соревнований обязан снабдить технического секретаря бланками, бумагой и всем необходимым для его работы. Все директора соревнований могут бесплатно получить от Технического комитета полное описание рабочих процедур со всеми необходимыми бланками и документами.

(в) **Контролер времени** отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 с. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания до того, как атлет будет вызван на помост, потому что ес-

ли было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно. Поэтому важно, чтобы лист высоты стоек был проверен и подписан атлетом или его тренером. Это официальный документ, который служит доказательством в случае разногласий.

Атлет должен в течение одной минуты после своего вызова на помост начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение этого времени, то контролер времени должен объявить «время» («тайм»), а старший судья должен подать отчетливую команду «стойки» («рэк») вместе с движением руки назад или «вниз» («даун») в зависимости от упражнения. После этого объявляется «вес не взят» («ноу лифт»), и попытка считается использованной. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме лежа на скамье начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Судейство», п. 3). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

(г) **Судьи при участниках** отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.

(д) **Секретари** отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей. Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.

(е) **Страхующие (ассистенты)** отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или само-

го атлета оказывают помощь в освобождении от штанги. Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.

(ж) **Технический контролер** перед выходом атлета на помост должен удостовериться, что выходит именно вызванный участник и что он должным образом одет и экипирован.

3. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, ассистентам и техническому контролеру разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведенной для них зоны, определенной жюри или членом Технического комитета. Выбор зоны для тренеров должен быть сделан таким образом, чтобы каждый тренер мог сам, в пределах этой зоны, выбрать удобное место для наблюдения за выполнением упражнений и подачи указаний и сигналов атлету относительно технических деталей (например: глубины приседания).
Форма одежды тренеров на международных соревнованиях это спортивный костюм национальной команды, плюс футболка национальной команды или футболка, разрешенная ИПФ; или спортивные шорты, плюс футболка национальной команды или футболка, разрешенная ИПФ. В случае нарушения установленной формы одежды технический контролер или жюри могут запретить тренеру находиться в зале разминки и на месте проведения соревнований.

4. Атлету не следует бинтоваться или поправлять костюм, а также использовать нашатырный спирт на виду у зрителей. Единственное исключение – можно поправлять пояс.

5. В международных матчах между двумя странами или двумя атлетами, соревнующимися в разных весовых категориях, участники могут чередоваться на помосте независимо от заявленного для подходов веса. Атлет, заявивший более легкий вес для своего первого подхода, должен начать упражнение первым, в соответствии с этим устанавливается порядок очередности подходов в каждом из упражнений.

6. В соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ, вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами за исключением подходов на установление рекордов.

(а) В рекордной попытке вес штанги должен, как минимум, на 0,5 кг превышать существующий рекорд.

(б) По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес являет-

ся результатом в соответствующем отдельном упражнении и засчитывается в сумму.

(в) Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом или во всех своих разрешенных подходах.

(г) Атлет может делать разрешенные добавки к весу штанги менее чем 2,5 кг для попыток на установление рекорда, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. атлет-ветеран, выступая на открытом чемпионате среди мужчин не может делать добавку к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда среди ветеранов.

(д) В случае, когда один атлет заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой атлет после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым атлетом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

Пример 1. Существующий рекорд равен 302,5 кг. Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,5 кг. Атлет Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Атлету А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.

Пример 2. Существующий рекорд равен 300,0 кг. Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 301,0 кг. Атлет Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Атлету А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.

7. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных комментатором, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается диктору, который делает соответствующее объявление.

Примеры ошибок в установке веса штанги

(а) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.

(б) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

(в) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, атлет может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

(г) Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходим атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.

(д) Если по какой-либо причине атлету или его тренеру невозможно было оставаться вблизи помоста и следить за ходом соревнований и атлет пропустил свой подход, т.к. комментатор из-за невнимательности не вызвал его к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого, и атлету будет разрешено сделать свой подход, но только в конце раунда.

8. Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета из соревнований в сумме троеборья. Атлет может продолжить борьбу за награды в отдельных упражнениях, если он выполнил добросовестные подходы в каждом упражнении, то есть веса штанги в этих подходах должны быть на уровне его спортивной подготовки (лучших личных результатов). В тех случаях, когда добросовестность подходов вызывает сомнение, решение о продолжении атлетом борьбы за награды в отдельных упражнениях принимает жюри.

9. Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.

10. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд. При несоблюдении этого требования поднятый вес атлету может быть не засчитан, по усмотрению судей. Нарушение правила 30-секундного покидания помоста также контролируется жюри. Это правило было принято для атлетов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений, или для спортсменов-инвалидов, например, с ослабленным зрением.

11.Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не рекомендуется продолжать соревнова-

ние, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии атлета с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении.
Чтобы избежать заражения, кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, рекомендуется счищать раствором моющего средства в воде с концентрацией 1:10, в том числе и в зале разминки.

12. Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие – судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и приказать им покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.

13. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно дисквалифицировать атлета или официальное лицо, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленную дисквалификацию, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован о дисквалификации.

14. На международных соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Жюри может потребовать, чтобы протест был подан в письменном виде. Протест или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба. Протест не рассматривается при несоблюдении этих требований.

15. Если необходимо, жюри может приостановить соревнования и удалиться для принятия решения. После рассмотрения протеста и достижения вердикта большинством голосов жюри возвращается и председатель информирует обратившегося с жалобой о своем решении. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться за апелляцией в другой орган.

После возобновления приостановленных в этом случае соревнований следующему спортсмену будет предоставлено три минуты для начала упражнения.

Если жалоба направлена против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то вместе с письменной жалобой вносится залог в сумме 75 евро или ее эквивалент в любой валюте.

При вынесении вердикта жюри принимает во внимание содержание заявления: если оно вздорно или злонамеренно, то вся сумма или ее часть вносится по решению жюри на счет ИПФ.

СУДЕЙСТВО

1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых. Их судейские удостоверения (с действующей лицензией), как и удостоверение технического контролера данного соревновательного потока, передаются на стол жюри.

2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.

3. Сигналы для трех упражнений следующие.

Упражнение	Начало	Окончание
Приседания	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой **«присесть»** («сквот»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой **«стойки»** («рэк»)
Жим лежа на скамье	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой **«старт»** («стат»). Для выполнения жима: отчетливая команда **«жать»** («пресс») после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой **«стойки»** («рэк»)
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой **«вниз»** («даун»)
В случае, когда атлет неспособен выполнить попытку в приседанияи или жиме лежа, подается команда «на стойки» («рэк»)		

4. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят» («гуд лифт»), а красный – решению «вес не взят» («ноу лифт»). Затем

должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины решения «вес не взят» («ноу лифт»).

5. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.

6. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:

(а) помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков;

(б) весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы);

(в) атлеты взвешены в пределах отведенного для этого времени и в границах своей весовой категории;

(г) предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил.

Атлет обязан проверить, что все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверку, он может быть подвергнут наказанию, например дисквалифицирован в последнем подходе.

7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

(а) вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это их совместная обязанность;

(б) предметы личной экипировки атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри тогда может снова проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе

запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того, как он снимет запрещенную экипировку.
Прежде чем допустить участника на помост, технический контролер должен убедиться , что предметы его формы и экипировки прошли проверку и разрешены судьями.

8. Перед началом выполнения приседания и жима лежа на скамье боковые судьи должны поднять руки и держать их поднятыми до тех пор, пока атлет не примет правильное стартовое положение. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Атлет в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

10. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

11. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

12. Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если атлет или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье, а не к ассистентам на помосте. В заключительном раунде тяги гриф должен чиститься перед каждым подходом и в любом из двух других раундов - по просьбе тренера или атлета.

13. После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

14. На международных соревнованиях судьи назначаются Техническим комитетом и должны доказать свою компетентность в национальных или международных соревнованиях.

15. На международных соревнованиях двое судей от одной страны не могут быть избраны для судейства в одной весовой категории, если в соревнованиях участвует более двух стран. Если соревновательный поток разделен на группы, то соревнования во всех группах обслуживают без замен одни и те же судьи. Если замены судей все-таки необходимы, то они должны быть сделаны по упражнениям так, чтобы одни и те же упражнения во всех группах обслуживали одни и те же судьи.

16. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию боковым судьей в другой категории.

17. На чемпионатах мира или при выполнении подходов на установление мировых рекордов на любых других соревнованиях решения выносятся только судьями ИПФ 1-й и 2-й категорий. Каждая страна может представить максимум трех судей для обслуживания чемпионатов мира, не считая дополнительных судей ИПФ 1-й категории для работы в жюри, если их недостаточно. **Все судьи, представленные в номинации должны присутствовать на соревнованиях не менее двух дней (быть способными принимать участие в судействе).**

18. Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

Мужчины: **зимой** – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой ИПФ на левой стороне груди, серые брюки с белой рубашкой и соответствующим галстуком ИПФ;
летом – белая рубашка и серые брюки, **и соответствующий галстук ИПФ;**

Женщины: **зимой** – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой ИПФ на левой стороне груди, серая юбка или брюки и белая блуза или рубашка, и соответствующий шарф**/галстук** ИПФ;
летом – серая юбка или брюки и белая блуза или рубашка и соответствующий **шарф**/галстук.

Эмблемы и галстуки ИПФ красного цвета – для судей 1-й категории, голубого – для судей 2-й категории.

Жюри определяет, какую форму носить: летнюю или зимнюю. Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать повседневные туфли.

19. *Квалификационные требования для судей ИПФ 2-й категории*

(а) Должен быть судьей национальной категории не менее двух лет и за это время должен принять участие в судействе не менее двух национальных чемпионатов.

(б) Должен быть рекомендован своей национальной федерацией.

(в) Должен сдать письменный **и практический** экзамен для судьи ИПФ 2-й категории на чемпионате мира, континентальном чемпионате, **региональном чемпионате.**

(г) Должен получить не менее 90% баллов на письменном и практическом экзаменах.

20. *Квалификационные требования для судей ИПФ 1-й категории*

(а) Должен быть судьей ИПФ 2-й категории с хорошей репутацией в течение не менее четырех лет.

(б) Должен отсудить не менее чем на четырех международных чемпионатах (исключая чемпионаты мира по жиму лежа на скамье).

(в) Должен сдать практический экзамен судьи 1-й категории на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа на скамье), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире.

(г) Должен отсудить в качестве старшего судьи не менее 75 попыток, 35 из которых в приседании. Подходы в первых раундах не учитываются.

(д) Компетентность кандидата также должна оцениваться по 25-балльной системе по результатам проводимых им проверки экипировки, взвешивания участников и работы на помосте. За каждую допущенную ошибку и нарушение технических правил вычитается полбалла. В качестве экзаменатора назначается член Технического комитета ИПФ или другое официальное лицо, назначенное Техническим комитетом и регистратором судей ИПФ.

(е) Кандидат должен набрать не менее 90% общей суммы баллов, включающей в себя 75 баллов решений в качестве старшего судьи на помосте, совпадающих с мнением жюри, а не с мнением остальных судей на помосте. Еще 25 баллов могут быть набраны по результатам его деятельности и принятых решений при осмотре экипировки, взвешивании и работе на помосте.

(ж) За три месяца до сдачи экзамена должен быть рекомендован национальной федерацией председателю Технического комитета и регистратору судей ИПФ.

Основания для рекомендации следующие:

1) кандидат должен быть компетентным судьей;
2) иметь преимущества среди судей 2-й категории;
3) иметь возможность судить в будущем международные соревнования;
4) знание английского языка.

(з) Кандидат в судьи ИПФ 1-й категории должен быть способен разговаривать на английском языке на таком уровне, который позволит ему полностью понимать обсуждаемые на соревнованиях вопросы, особенно когда он будет принимать участие в работе жюри. В этом отношении квалификацию кандидата определяют экзаменаторы.

21. Отбор кандидатов для экзаменов ИПФ должен проводиться по следующим критериям:

(а) количество полученных рекомендаций;
(б) количество имеющихся для экзаменов мест;
(в) текущая необходимость в судьях 1-й категории для разных стран.

22. *Процедура проведения экзаменов*

(а) **2-я категория** – Письменный экзамен проводится только после прохождения большого семинара по правилам под руководством судьи ИПФ 1-й категории, назначенного старшим экзаменатором Техническим комитетом и регистратором судей ИПФ.
Практический экзамен проводится после письменного. Кандидат во время соревнований сидит рядом с **боковым судьей** экзаменатором (экзаменаторами) и судит 100 попыток, 40 из которых в приседании. Кандидат проверяется хотя бы одним назначенным судьей ИПФ 1-й категории. Кандидат должен набрать не менее 90 % всех своих решений, совпадающих с решениями судей, которые его экзаменуют. Подходы первого раунда не учитываются. Решения выносятся начиная с подходов второго раунда. **Письменный (теоретический) и практический экзамен должен совпадать с проведением международного или регионального чемпионата.**

(б) **1-я категория** – Практический экзамен для кандидата проводится только на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа на скамье), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире. Кандидат проверяется жюри. Кандидат должен набрать не менее 90 % всех своих решений, совпадающих с решениями жюри, включая оценку компетентности кандидата в выполнении всех остальных судейских обязанностей, таких как проверка экипировки и процедура взвешивания.

Подходы первого раунда не учитываются. Решения выносятся начиная с подходов второго раунда.

23. Оплата за сдачу экзамена должна быть внесена старшему экзаменатору до экзамена. Все экзаменационные листы должны быть заверены проверяющим судьей (судьями). После проверки экзаменационных листов кандидату сообщаются результаты экзамена. Проверенные и подписанные экзаменационные листы должны быть отосланы регистратору судей ИПФ. Оплата за экзамен должна быть передана казначею ИПФ.

24. После получения результатов экзаменов регистратор судей ИПФ информирует секретаря национальной федерации о результатах и направляет соответствующие документы кандидату.

25. Кандидат, проходящий практический экзамен, аттестуется жюри (для 1-й категории) или назначенным проверяющим судьей (судьями) (для 2-й категории) для определения его успеха или неудачи.

26. В случае успешного завершения экзамена датой повышения в судейском звании считается дата экзамена.

27. Кандидат, потерпевший неудачу на экзаменах, должен ждать не менее шести месяцев для прохождения экзаменов вновь.

28. *Регистрация судей*

(а) Все судьи должны перерегистрироваться в ИПФ, чтобы поддерживать свою квалификацию на приемлемом уровне.

(б) Перерегистрацию следует проводить в начале января каждого олимпийского года.

(в) Национальная федерация, в которой состоит судья, отвечает за пересылку необходимого регистрационного взноса в размере **50** евро казначею ИПФ и краткого отчета об его участии в судействе национальных и международных соревнований в период, предшествующий перерегистрации, регистратору судей ИПФ.

(г) Судья, который неактивен в четырехлетний период или не прошел перерегистрацию, теряет право на судейскую лицензию и должен повторно сдавать экзамен на судейскую категорию.

(д) Билет судьи, выданный за 12 месяцев до 1 января олимпийского года, не нуждается в обновлении до 1 января следующего олимпийского года.

29. Регистратор судей ИПФ обеспечивает каждую национальную федерацию:

(а) списком официально аккредитованных судей, обновляемым ежегодно;

(б) списком судей, которым нужно пройти перерегистрацию для продления лицензии.

30. Судьи 1-й и 2-й международных категорий должны отсудить минимум **два** международных **и два** национальных чемпионата в течение четырехлетнего периода между олимпийскими годами, чтобы получить право на перерегистрацию. **Допускается судейство одного национального чемпионата по жиму лежа. Допускается судейство одного соревнования по пауэрлифтингу без экипировки для перерегистрации.**

ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ

Жюри

1. На мировых и континентальных чемпионатах для руководства каждым соревновательным потоком должно назначаться жюри.

2. Жюри должно состоять из трех или пяти судей ИПФ 1-й категории. В отсутствие члена Технического комитета старший из судей назначается председателем жюри. Жюри из пяти человек может назначаться только на Всемирных играх или на открытых чемпионатах мира по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин.

3. Все члены жюри должны быть из разных стран, за исключением Президента ИПФ и председателя Технического комитета ИПФ.

4. Функции жюри – обеспечивать соблюдение технических правил.

5. Во время соревнований жюри большинством голосов может отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.

6. Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В этом случае судье разрешается дать объяснение своему решению, которое является предметом предупреждения.

7. Если против действия судьи поступил протест в жюри, то судья может быть информирован об этом. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.

8. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.

9. Только в исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная или вопиющая ошибка, жюри, после консультации с судьями, может изменить судейское решение при единогласном мнении всех членов жюри. Жюри рассматривает только судейские решения «два к одному».

10. Члены жюри должны быть размещены так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.

11. Перед началом каждых соревнований председатель жюри должен удостовериться, что члены жюри имеют полное представление об их роли и о любых новых изменениях и дополнениях, содержащихся в действующей редакции правил.

12. Отбор атлетов для допинг-контроля должен проводиться Допинговой комиссией ИПФ.

13. Если подходы сопровождает музыка, жюри определяет громкость звучания. Музыка отключается, когда атлет берется за гриф штанги в приседании и жиме лежа на скамье и когда начинает поднимать штангу в тяге.

14. Записи в судейских удостоверениях, переданных на стол жюри судьями, должны быть сделаны по окончании соревнований соответствующего потока, который обслуживали данные судьи.

Технический комитет ИПФ

1. Должен состоять из председателя, обязательно судьи ИПФ 1-й категории, избираемого Конгрессом ИПФ, и десяти членов из разных стран, назначаемых Исполкомом ИПФ, после консультаций с председателем Технического комитета и представителями тренеров и атлетов.

2. Должен изучать все требования и предложения технического характера, вносимые национальными федерациями.

3. Назначает старших и боковых судей, а также членов жюри для чемпионатов мира.

4. Обучает и инструктирует судей, не достигших международного уровня, и проводит переэкзаменовку тех, кто уже достиг этого уровня.

5. Информирует Генеральную ассамблею, президента и генерального секретаря ИПФ через регистратора судей ИПФ о тех судьях, которые сдали экзамены или прошли переэкзаменовку и могут принимать участие в судействе.

6. Организует курсы для судей перед каждым крупным соревнованием, таким как чемпионат мира. Расходы по организации таких курсов или семинаров должна брать на себя федерация страны-организатора соревнований.

7. Вносит предложения для рассмотрения Генеральной ассамблеей ИПФ об изъятии билетов судей международной категории, когда такая акция необходима.

8. Публикует через исполком ИПФ материалы технического характера, относящиеся к вопросам методики тренировок и техники выполнения упражнений.

9. (а) Несет ответственность за инспектирование всего оборудования, инвентаря и экипировки, применяемых на соревнованиях, на их соответствие требованиям правил.

Проверяет снаряжение и инвентарь, представляемые фирмами – изготовителями с целью получения права на использование слов «Одобрено ИПФ» в их коммерческой рекламе. Если предмет или предметы, представленные на рассмотрение, отвечают действующим правилам и требованиям ИПФ и Исполком ИПФ согласен с решением Технического комитета, плата за каждый предмет вносится на счет исполкома ИПФ и Технический комитет выдает сертификат.

(б) В конце каждого года в ИПФ должна быть внесена повторная плата за каждый предмет в размере, определенном исполкомом ИПФ, с целью обновления сертификата. Если была изменена конструкция предмета, то он должен быть представлен в Технический комитет для проверки и повторной сертификации.

(в) Если после выдачи сертификата изготовитель изменит конструкцию инвентаря для соревнований или экипировки, в результате чего они перестанут отвечать требованиям правил, то ИПФ отзывает сертификат. ИПФ не выдаст новый сертификат до тех пор, пока изменения в конструкции не будут исправлены и предмет или предметы не будут представлены в Технический комитет для поверки.

МИРОВЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОРДЫ

Международные соревнования

1. Мировые и международные **рекорды** могут быть установлены только на международных соревнованиях. На чемпионатах, санкционированных и признанных ИПФ, мировые и международные рекорды должны быть признаны без взвешивания штанги и атлета при условии, что атлет взвешен по правилам перед соревнованиями и что судьи или Технический комитет проверили вес грифа штанги и дисков перед соревнованиями. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами мужчинами в возрастной группе от 50 до 59 лет и превышающие рекорды, установленные в возрастной группе от 40 до 49 лет, включаются и в рекорды возрастной группы от 40 до 49 лет. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами мужчинами в возрастной группе от 60 до 69 лет и превышающие рекорды, установленные в возрастной группе от 50 до 59 лет, включаются и в рекорды возрастной группы от 50 до 59 лет. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами мужчинами в возрастной группе 70+ лет и превышающие рекорды, установленные в возрастной группе от 60 до 69 лет, включаются и в рекорды возрастной группы от 60 до 69 лет. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами женщинами в возрастной группе от 50 до 59 лет и превышающие рекорды, установленные в возрастной группе от 40 до 49 лет, включаются и в рекорды возрастной группы от 40 до 49 лет. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами женщинами в возрастной группе 60+ лет и превышающие рекорды, установленные в возрастной группе от 59 до 60 лет, включаются и в рекорды возрастной группы от 59 до 60 лет. Аналогично рекорды, установленные для категории юношей 14-18 лет, превышающие рекорды в категории юниоров 19-23 лет, включаются и в таблицу юниорских рекордов.

2. Требования для **официального признания** мирового или международного рекорда следующие:

(а) международные соревнования, на которых установлены рекорды, должны быть санкционированы ИПФ;

(б) каждый судья, выносящий решение, должен иметь билет судьи ИПФ международной категории и быть членом национальной федерации, входящей в ИПФ. **На помосте должны присутствовать судьи, представляющие три различные страны и три члена жюри.**

(в) честность и компетентность судей всех стран вне подозрения;

(г) мировые и международные рекорды могут быть признаны только в том случае, если допинг-контроль атлета был проведен немедленно после завершения соревнований в его весовой категории в соответствии с протоколом допинг-контроля ИПФ. Результат анализа должен быть отрицательным и должен быть направлен Президенту ИПФ не позднее трех месяцев с даты соревнований;

(д) при установлении мировых и международных рекордов могут использоваться только те грифы, диски и стойки, которые в данный момент

времени включены в периодически издаваемые Техническим комитетом ИПФ списки одежды, экипировки и оборудования, разрешенных к использованию на соревнованиях, санкционированных ИПФ;

(е) рекорды в отдельных упражнениях фиксируются только в тех случаях, когда атлетом набрана сумма троеборья. Рекорды в жиме лежа как в отдельном упражнении, установленные на соревнованиях по пауэрлифтингу (троеборью), не обязательно должны сопровождаться результатом в сумме, однако, как в приседании, так и в тяге атлетом должны быть предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом;

(ж) в случае, когда два атлета превысили существующий рекорд в отдельном упражнении или в сумме, подняв одинаковый вес, рекордсменом будет считаться тот атлет, чей собственный вес на взвешивании был меньше. Если оба атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом, то рекордсменом будет считаться атлет, превысивший существующий рекорд первым;

Если двое атлетов заказывают один и тот же вес для установления нового рекорда и попытка первого из них по номеру жребия является успешной, то второму необходимо прибавлять к своей попытке 0.5 кг для установления рекорда. Это правило также применяется для рекорда в сумме троеборья.

(з) новые рекорды будут действительны, если они превышают предыдущий не менее, чем на 0,5 кг;

(и) все рекорды, отвечающие указанным выше условиям, должны быть признаны и зарегистрированы.

3. Мировые и международные рекорды в жиме лежа на скамье как в отдельном упражнении устанавливаются на национальных чемпионатах и международных соревнованиях по жиму лежа или как описано ниже в п. (а). Этот же критерий применяется ко всем мировым и международным рекордам в пауэрлифтинге.

(а) Рекорд в жиме лежа на скамье, установленный на соревнованиях по пауэрлифтингу и превышающий рекорд в жиме лежа на скамье как в отдельном упражнении, может быть признан рекордом в жиме лежа на скамье как в отдельном упражнении, если как в приседании, так и в тяге атлетом были предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом.

(б) Рекорд в жиме лежа на скамье, установленный на соревнованиях по жиму лежа и превышающий рекорд в жиме лежа на скамье как в одном из упражнений пауэрлифтинга, не может быть признан рекордом в жиме лежа на скамье как в одном из упражнений пауэрлифтинга.

КЛАССИЧЕСКИЙ (безэкипировочный) ПАУЭРЛИФТИНГ
Предметы личной экипировки

Костюм (неподдерживающий)

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике (леотард). Он должен быть изготовлен из однослойного растягивающегося материала и, будучи надетым атлетом, костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.

(а) костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным

(б) на костюм могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора (Фирменный знак спонсора помещается в соответствии с требованиями пункта «Эмблемы спонсоров»), а также имя атлета;

(в) костюм может иметь два слоя из одинакового материала размером 12×24 см в области промежности;

(г) Длина штанины костюма не может быть менее 3 и более 25 см, будучи измеренной от верхней точки промежности;

(д) любые ушивания или иные манипуляции с костюмом, меняющие фабричный дизайн, являются запрещенными. Костюм должен использоваться на соревнованиях в том виде, в котором был приобретен у производителя.

Полурукавка

Стандартная полурукавка (известная под названием «Т-шерт» или футболка), выполненная из хлопка, полиэстера или их комбинации, во время выполнения приседания и жима лежа на скамье должна быть обязательно надета под костюм атлета-мужчины, а при выполнении тяги – по желанию спортсмена. Женщины должны обязательно надевать полурукавку под костюм во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга.

Полурукавка должна удовлетворять следующим требованиям:

(а) может быть любого цвета, однотонной или разноцветной и может быть официальной майкой соревнований, на которых выступает атлет;

(б) на ней могут изображаться герб (эмблема) и (или) название страны, национальной или региональной федерации или спонсора (Фирменный знак спонсора помещается в соответствии с требованиями пункта «Эмблемы спонсоров»);

(в) не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен подтягивать или закатывать рукава полурукавки выше дельтовидной мышцы или стягивать их таким образом, что нижний край рукава находится ниже локтя, во время выступления на соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ. Запрещено надевать полурукавку изнаночной стороной наружу.

Трусы

Под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер. Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено для использования на соревнованиях ИПФ.

Носки

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

(а) носки могут быть любого цвета, однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема производителя;

(б) носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с наколенником;

(в) использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается;

(г) могут использоваться легкие предохраняющие приспособления, которые надеваются между носком и голенью.

Пояс (ремень)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.

(а) пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой;

(б) пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса;

(в) пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и (или) пришивается. Пряжка может быть с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажным замком;

(г) петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и (или) пришивается;

(д) на внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые атлет выступает.

Размеры:

1. Ширина пояса – максимум 10 см.
2. Толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
4. Наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
5. Ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 25 см.

Туфли или ботинки

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

(а) При выполнении упражнений могут применяться спортивные ботинки (туфли), кроссовки, специальные ботинки для тяжёлой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги, а также спортивная обувь, применяемая в любых видах спорта в помещении.

(б) Подошва обуви должна быть плоской, то есть недопустимы никакие

изменения или усовершенствования фабричного дизайна, причем никакая часть подошвы не может быть выше 5 см.

(в) Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

Повязки

Запястья

1. Можно использовать бинты, входящие в список экипировки, разрешенной к применению на соревнованиях ИПФ.
2. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.
3. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

Колени

Только спортивные наколенники и медицинские (хирургические) повязки в виде «рукава», выполненные из неопрена (все прочие виды резины или тому подобного растягивающегося материала являются запрещенными), и, возможно, имеющие покрытие из хлопка, полиэстера или медицинского крепа, являются разрешенными.

Как альтернатива, возможно использование эластичного спортивного наколенника, защищающего коленную чашечку. Комбинация неопренового наколенника - «рукава» и защитного наколенник запрещена.

(а) Наколенники – рукава должны натягиваться на ногу атлета и не должны иметь элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: лямок/шнурков/липучек и тому подобных;

(б) Максимальная длина наколенника – 30 см, толщина – 7 мм.

(в) Наколенник располагается на колене таким образом, чтобы его края находились на расстоянии, не превышающем 15 см от центра колена вверх и вниз.

(г) Наколенник не должен соприкасаться с носками или костюмом атлета.

Разрешены наколенники следующих фирм производителей:

Titan / Metal / Rehband / Quest

Большие пальцы

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы.

Проверка предметов личной экипировки

Не предусматривается проведение специальной предсоревновательной проверки личной экипировки, однако, каждый предмет экипировки тщательно проверяется техническим контролером перед выходом атлета на помост.

Обнаружение при проверке предмета экипировки, противоречащего настоящим правилам, может быть причиной дисквалификации атлета с данных соревнований.

Любая принадлежность формы и экипировки, используемая атлетом должна иметь чистый и опрятный вид и не должна быть порвана (повреждена).

Атлет может использовать такие предметы, как часы, ювелирные украшения, мундштуки, и.т.п.

Приложение №2

Список оборудования и экипировки, разрешенных для использования на соревнованиях, санкционированных Международной федерацией пауэрлифтинга (IPF).

Утверждён 1 января 2012 года.

Разрешенная поддерживающая экипировка:

Фирма-производитель	Вид экипировки	Наименование
Inzer	Комбинезоны для приседания и тяги	Z-Suit Champion Suit Hard Core Suit TRX Squat Suit Megathrust Squat Suit MAX DL Deadlift suit Fusion Deadlift suit XDL Deadlift suit
	Бинты на колени и запястья	Iron Wraps A and Z Wrist True Black Wrap Knees True Black Wrap W30 Wraps W40 Wraps W50 Wraps W60 Wraps W70 Wraps W80 Wraps
	Майки для приседания и тяги	Erector Shirt Sleeveless Erector Shirt Heavy Duty Erector Shirt Sleeveless Heavy Duty Erector Shirt Blast Shirt
	Майки для жима лежа	Blast Shirt Heavy Duty Blast Shirt (HD) High Performance Heavy Duty Blast Shirt (HPHD) Extra High Performance Heavy Duty Blast Shirt (EHPHD) Phenom shirt The Wrath bench shirt The Rage bench shirt Rage-X bench shirt XB bench shirt BOLT bench shirt

Titan	Комбинезоны для приседания и тяги	Centurion Suits Velocity Deadlift Suit Super Centurion Spartan Suits
	Бинты на колени и запястья	Knee Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripe) Knee Wraps Max RPM (Black with green, pink or orange stripes) Wrist Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripe) Wrist Wraps Max RPM (Black with green, pink or orange stripes)
	Майки для жима лежа	Titan Fury Shirts F6 Tornado Shirt Fury NXG Plus SHP Bench Shirt Katana Shirts Super Katana
Metal	Комбинезоны для приседания и тяги	Metal Squatter Metal Viking Squatter Metal Squatter v-type Metal Viking Squatter v-type Metal King Squatter Metal King Squatter V-type Metal Deadlifter Metal Viking Deadlifter Metal King Sumo Deadlifter Metal King Deadlifter
	Бинты на колени и запястья	Metal Blackline Wraps Metal Black Wraps Metal Triple Blackline Wraps Mystical Wraps Silver and Orange Wraps
	Майки для жима лежа	Metal Bencher Metal Viking Bencher Metal Viking Bencher X Type Metal Viking Presser Metal Presser King Bencher King Presser King bencher x-type

Разрешенные штанги (грифы), диски и стойки:

ELEIKO	Все оборудование Eleiko разрешено, включая штанги и диски
ER EQUIPMENT	Стойки для приседания/жима лежа
IVANKO	Штанги и диски для пауэрлифтинга
LEOKO	Штанги и диски для пауэрлифтинга
PALLINI	Штанги и диски для пауэрлифтинга, стойки для приседания/жима лежа
UESAKA	Штанги и диски для пауэрлифтинга
METAL	Стойки METAL Viking Powerlifting Rack Стойки для жима METAL Viking Bench Rack
Quest	Штанга Q-bar с дисками Ivanko

Разрешенные логотипы:

* Allsize Denmark
* Goodlift
* House of Pain
* KAPPI.NO
* Power-House Japan
* Quest Nutrition USA
* GNC Pro Performance
* CON-CRET
* Universal Boot - UB
* Minov Land
* Staven
* EO Sports Gear
* Toro (для поясов фирмы Titan)
* Toro Bravo (для поясов фирмы Titan)
* Longhorn (для поясов фирмы Titan)
* Brahma (для поясов фирмы Titan)
* Best Body Nutrition

Размер ежегодного взноса за использование логотипа 500 евро.

Атлет, используя экипировку из приведенного выше списка, полностью освобождает Международную федерацию пауэрлифтинга и любых ее официальных лиц от какой-либо ответственности, связанной с использованием экипировки. При этом атлет соглашается использовать экипировку образом, рекомендованным производителем. Неправильное использование полностью снимает любую ответственность как с Международной федерации пауэрлифтинга и любых ее официальных лиц, так и с фирмы-производителя экипировки. Использование экипировки является согласием спортсмена с этими условиями.

Приложение №3

Список разрешённой экипировки IPF

http://powerlifting-ipf.com/51.html

01.07.2010 - 31.12.2014.

обновление от 01.01.2012. (составил И.Б. Колесов)

Фирма-производитель	Описание
INZER:	
Z-Suit / Champion Suit	Трико «З-сьют» / «Чемпион Сьют»
Hard Core Suit TRX	Трико «Хард Коре»
Squat Suit Megathrust Squat Suit	Трико «Мегатраст»
MAX DL Deadlift suit	Трико тяговое «Макс-ДЛ»
Fusion Deadlift suit	Трико тяговое «Фьюжн»
XDL Deadlift suit	Трико тяговое «ХДЛ»
Erector Shirt	Майка тяговая «Эректор»
Sleeveless Erector Shirt	Майка тяговая безрукавная «Эректор»
Heavy Duty Erector Shirt	Майка тяговая «ХД Эректор»
Sleeveless Heavy Duty Erector Shirt	Майка тяговая безрукавная «ХД Эректор»
Blast Shirt	Майка жимовая «Бласт»
Heavy Duty Blast Shirt (HD)	Майка жимовая «ХД Бласт»
High Performance Heavy Duty Blast Shirt (HPHD)	Майка жимовая «ХПХД Бласт»
Extra High Performance Heavy Duty Blast Shirt (EHPHD)	Майка жимовая «ЕХПХД Бласт»
Phenom shirt	Майка жимовая «Феном»
The Wrath bench shirt	Майка жимовая «Врас»
The Rage bench shirt	Майка жимовая «Рейдж»
Rage-X bench shirt	Майка жимовая «Рейдж-ИКС»
XB bench shirt	Майка жимовая «ИКС-Б»
BOLT bench shirt	Майка жимовая «Болт»
Iron Wraps A and Z	Бинты на колени/кисти «А» и «ЗЕТ»
Wrist True Black Wrap	Бинты на кисти «Труе Блэк»
Knees True Black Wrap	Бинты на колени «Труе Блэк»
W30 Wraps	Бинты «В30»
W40 Wraps	Бинты «В40»
W50 Wraps	Бинты «В50» («гриппер»)
W60 Wraps	Бинты «В60»
W70 Wraps	Бинты «В70»
W80 Wraps	Бинты «В80»
TITAN:	
Squat Suits Centurion	Трико «Центурион»
Deadlift Suit Velocity	Трико тяговое «Велосити»
Super Centurion	Трико «Супер центурион»
Spartan Suits	Трико «Спартан»
Titan Fury Shirts	Майка жимовая «Фури»
F6 Tornado Shirt	Майка жимовая «Ф6 Торнадо»

Fury NXG Plus	Майка «Фури НХГ Плюс»
SHP Bench Shit	Майка жимовая «СХП»
□Katana Shirts	Майка «Катана»
□Super Katana□	Майка «Супер катана»
□Red Devil wraps	Бинты «Ред-девил»
□Signature Gold wraps	Бинты «Сигнатуре Голд»
□Titanium wraps	Бинты «Титаниум»
Knee Wraps T.H.P.	Бинты на колени «ТХП»
(with lettering or yellow stripe)□	(с буквами или желтыми полосами)
Knee Wraps Max RPM	Бинты на колени «Макс-РПМ»
(Black with green, pink or orange stripes)	(черные с зелеными, розовыми или оранжевыми полосами)
Wrist Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripe)□	Бинты на кисти «ТХП» (с буквами или желтыми полосами)
Wrist Wraps Max RPM	Бинты на кисти «Макс-РПМ»
(Black with green, pink or orange stripes)□	(черные с зелеными, розовыми или оранжевыми полосами)
<u>METAL</u>:	
Metal Squatter□	Трико «Метал сквотер»
Metal Viking Squatter□	Трико «Метал викинг сквотер»
Metal Squatter v-type □	Трико «Метал сквотер в-тайп»
Metal Viking Squatter v-type □	Трико «Метал викинг сквотер в-тайп»
Metal King Squatter□	Трико «Метал кинг сквотер»
Metal King Squatter V-type□	Трико «Метал кинг сквотер в-тайп»
Metal Deadlifter□	Трико «Метал деадлифтер»
Metal Viking Deadlifter	Трико «Метал викинг деадлифтер»
Metal King Sumo Deadlifter□	Трико «Метал кинг сумо деадлифтер»
Metal King Deadlifter□	Трико «Метал кинг деадлифтер»
Metal Bencher□	Майка «Бенчер»
Metal Viking Bencher□	Майка «Викинг Бенчер»
Metal Viking Bencher X Type	Майка «Викинг Бенчер Икс-тайп»
Metal Viking Presser□	Майка «Викинг Прессер»
Metal Presser□	Майка «Прессер»
King Bencher	Майка «Кинг Бенчер»
□King Presser□	Майка «Кинг Прессер»
King bencher x-type	Майка «Кинг Прессер Икс-Тайп»
Metal Blackline Wraps□	Бинты «Метал Блек-лайн»
Metal Black Wraps□	Бинты «Метал Блэк»
Metal Triple Blackline Wraps	Бинты «Метал Трипл блэк-лайн»
□Mystical Wraps	Бинты «Мистикал»
Silver and Orange Wraps	Бинты «Силвер» и «Орандж»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ АБСОЛЮТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФОРМУЛЕ УИЛКСА

Формула Уилкса (WF) представлена как таблица коэффициентов. Каждый атлет имеет свой коэффициент, определяемый его собственным весом. Поскольку таблицы градуированы с интервалом в одну десятую килограмма, то, в случае необходимости, применяется интерполяция. Например, для атлетов весом 74,5 и 74,6 кг их коэффициенты по формуле Уилкса будут соответственно 0,7159 и 0,7152, тогда для атлета весом 74,55 кг интерполированный коэффициент будет равен 0,71555.

1. *Определение лучшего атлета*

   Лучший атлет определяется наибольшей суммой по формуле Уилкса. Для определения суммы атлета по формуле Уилкса необходимо его сумму троеборья умножить на его коэффициент по формуле Уилкса.

2. *Определение лучшей команды*

   Для определения лучшей команды необходимо найти среднюю сумму по формуле Уилкса каждой команды. Команда с наивысшей средней суммой будет победительницей.

ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН

Вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
40	1.3354	1.3311	1.3268	1.3225	1.3182	1.3140	1.3098	1.3057	1.3016	1.2975
41	1.2934	1.2894	1.2854	1.2814	1.2775	1.2736	1.2697	1.2658	1.2620	1.2582
42	1.2545	1.2507	1.2470	1.2433	1.2397	1.2360	1.2324	1.2289	1.2253	1.2218
43	**1.2183**	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911	1.1878
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592	1.1562
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294	1.1266
46	1.1237	1.1209	1.1181	1.1153	1.1125	1.1097	1.1070	1.1042	1.1015	1.0988
47	1.0962	1.0935	1.0909	1.0882	1.0856	1.0830	1.0805	1.0779	1.0754	1.0728
48	**1.0703**	1.0678	1.0653	1.0629	1.0604	1.0580	1.0556	1.0532	1.0508	1.0484
49	1.0460	1.0437	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.0276	1.0254
50	1.0232	1.0210	1.0188	1.0166	1.0144	1.0122	1.0101	1.0079	1.0058	1.0037
51	1.0016	.9995	.9975	.9954	.9933	.9913	.9893	.9873	.9853	.9833
52	.9813	.9793	.9773	.9754	.9735	.9715	.9696	.9677	.9658	.9639
53	**.9621**	.9602	.9583	.9565	.9547	.9528	.9510	.9492	.9474	.9457
54	.9439	.9421	.9404	.9386	.9369	.9352	.9334	.9317	.9300	.9283
55	.9267	.9250	.9233	.9217	.9200	.9184	.9168	.9152	.9135	.9119
56	.9103	.9088	.9072	.9056	.9041	.9025	.9010	.8994	.8979	.8964
57	.8949	.8934	.8919	.8904	.8889	.8874	.8859	.8845	.8830	.8816
58	.8802	.8787	.8773	.8759	.8745	.8731	.8717	.8703	.8689	.8675

вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
59	**.8662**	.8648	.8635	.8621	.8608	.8594	.8581	.8568	.8555	.8542
60	.8529	.8516	.8503	.8490	.8477	.8465	.8452	.8439	.8427	.8415
61	.8402	.8390	.8378	.8365	.8353	.8341	.8329	.8317	.8305	.8293
62	.8281	.8270	.8258	.8246	.8235	.8223	.8212	.8200	.8189	.8178
63	.8166	.8155	.8144	.8133	.8122	.8111	.8100	.8089	.8078	.8067
64	.8057	.8046	.8035	.8025	.8014	.8004	.7993	.7983	.7973	.7962
65	.7952	.7942	.7932	.7922	.7911	.7901	.7891	.7881	.7872	.7862
66	**.7852**	.7842	.7832	.7823	.7813	.7804	.7794	.7785	.7775	.7766
67	.7756	.7747	.7738	.7729	.7719	.7710	.7701	.7692	.7683	.7674
68	.7665	.7656	.7647	.7638	.7630	.7621	.7612	.7603	.7595	.7586
69	.7578	.7569	.7561	.7552	.7544	.7535	.7527	.7519	.7510	.7502
70	.7494	.7486	.7478	.7469	.7461	.7453	.7445	.7437	.7430	.7422
71	.7414	.7406	.7398	.7390	.7383	.7375	.7367	.7360	.7352	.7345
72	.7337	.7330	.7322	.7315	.7307	.7300	.7293	.7285	.7278	.7271
73	.7264	.7256	.7249	.7242	.7235	.7228	.7221	.7214	.7207	.7200
74	**.7193**	.7186	.7179	.7173	.7166	.7159	.7152	.7146	.7139	.7132
75	.7126	.7119	.7112	.7106	.7099	.7093	.7086	.7080	.7074	.7067
76	.7061	.7055	.7048	.7042	.7036	.7029	.7023	.7017	.7011	.7005
77	.6999	.6993	.6987	.6981	.6975	.6969	.6963	.6957	.6951	.6945
78	.6939	.6933	.6927	.6922	.6916	.6910	.6905	.6899	.6893	.6888
79	.6882	.6876	.6871	.6865	.6860	.6854	.6849	.6843	.6838	.6832
80	.6827	.6822	.6816	.6811	.6806	.6800	.6795	.6790	.6785	.6779
81	.6774	.6769	.6764	.6759	.6754	.6749	.6744	.6739	.6734	.6729
82	.6724	.6719	.6714	.6709	.6704	.6699	.6694	.6689	.6685	.6680
83	**.6675**	.6670	.6665	.6661	.6656	.6651	.6647	.6642	.6637	.6633
84	.6628	.6624	.6619	.6615	.6610	.6606	.6601	.6597	.6592	.6588
85	.6583	.6579	.6575	.6570	.6566	.6562	.6557	.6553	.6549	.6545
86	.6540	.6536	.6532	.6528	.6523	.6519	.6515	.6511	.6507	.6503
87	.6499	.6495	.6491	.6487	.6483	.6479	.6475	.6471	.6467	.6463
88	.6459	.6455	.6451	.6447	.6444	.6440	.6436	.6432	.6428	.6424
89	.6421	.6417	.6413	.6410	.6406	.6402	.6398	.6395	.6391	.6388
90	.6384	.6380	.6377	.6373	.6370	.6366	.6363	.6359	.6356	.6352
91	.6349	.6345	.6342	.6338	.6335	.6331	.6328	.6325	.6321	.6318
92	.6315	.6311	.6308	.6305	.6301	.6298	.6295	.6292	.6288	.6285
93	**.6282**	.6279	.6276	.6272	.6269	.6266	.6263	.6260	.6257	.6254
94	.6250	.6247	.6244	.6241	.6238	.6235	.6232	.6229	.6226	.6223
95	.6220	.6217	.6214	.6211	.6209	.6206	.6203	.6200	.6197	.6194
96	.6191	.6188	.6186	.6183	.6180	.6177	.6174	.6172	.6169	.6166
97	.6163	.6161	.6158	.6155	.6152	.6150	.6147	.6144	.6142	.6139
98	.6136	.6134	.6131	.6129	.6126	.6123	.6121	.6118	.6116	.6113
99	.6111	.6108	.6106	.6103	.6101	.6098	.6096	.6093	.6091	.6088
100	.6086	.6083	.6081	.6079	.6076	.6074	.6071	.6069	.6067	.6064

вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
101	.6062	.6060	.6057	.6055	.6053	.6050	.6048	.6046	.6044	.6041
102	.6039	.6037	.6035	.6032	.6030	.6028	.6026	.6024	.6021	.6019
103	.6017	.6015	.6013	.6011	.6009	.6006	.6004	.6002	.6000	.5998
104	.5996	.5994	.5992	.5990	.5988	.5986	.5984	.5982	.5980	.5978
105	**.5976**	.5974	.5972	.5970	.5968	.5966	.5964	.5962	.5960	.5958
106	.5956	.5954	.5952	.5950	.5948	.5946	.5945	.5943	.5941	.5939
107	.5937	.5935	.5933	.5932	.5930	.5928	.5926	.5924	.5923	.5921
108	.5919	.5917	.5916	.5914	.5912	.5910	.5909	.5907	.5905	.5903
109	.5902	.5900	.5898	.5897	.5895	.5893	.5892	.5890	.5888	.5887
110	.5885	.5883	.5882	.5880	.5878	.5877	.5875	.5874	.5872	.5870
111	.5869	.5867	.5866	.5864	.5863	.5861	.5860	.5858	.5856	.5855
112	.5853	.5852	.5850	.5849	.5847	.5846	.5844	.5843	.5841	.5840
113	.5839	.5837	.5836	.5834	.5833	.5831	.5830	.5828	.5827	.5826
114	.5824	.5823	.5821	.5820	.5819	.5817	.5816	.5815	.5813	.5812
115	.5811	.5809	.5808	.5806	.5805	.5804	.5803	.5801	.5800	.5799
116	.5797	.5796	.5795	.5793	.5792	.5791	.5790	.5788	.5787	.5786
117	.5785	.5783	.5782	.5781	.5780	.5778	.5777	.5776	.5775	.5774
117	.5772	.5771	.5770	.5769	.5768	.5766	.5765	.5764	.5763	.5762
119	.5761	.5759	.5758	.5757	.5756	.5755	.5754	.5753	.5751	.5750
120	**.5749**	.5748	.5747	.5746	.5745	.5744	.5743	.5742	.5740	.5739
121	.5738	.5737	.5736	.5735	.5734	.5733	.5732	.5731	.5730	.5729
122	.5728	.5727	.5726	.5725	.5724	.5723	.5722	.5721	.5720	.5719
123	.5718	.5717	.5716	.5715	.5714	.5713	.5712	.5711	.5710	.5709
124	.5708	.5707	.5706	.5705	.5704	.5703	.5702	.5701	.5700	.5699
125	.5698	.5698	.5697	.5696	.5695	.5694	.5693	.5692	.5691	.5690
126	.5689	.5688	.5688	.5687	.5686	.5685	.5684	.5683	.5682	.5681
127	.5681	.5680	.5679	.5678	.5677	.5676	.5675	.5675	.5674	.5673
128	.5672	.5671	.5670	.5670	.5669	.5668	.5667	.5666	.5665	.5665
129	.5664	.5663	.5662	.5661	.5661	.5660	.5659	.5658	.5658	.5657
130	.5656	.5655	.5654	.5654	.5653	.5652	.5651	.5651	.5650	.5649
131	.5648	.5647	.5647	.5646	.5645	.5644	.5644	.5643	.5642	.5642
132	.5641	.5640	.5639	.5639	.5638	.5637	.5636	.5636	.5635	.5634
133	.5634	.5633	.5632	.5631	.5631	.5630	.5629	.5629	.5628	.5627
134	.5627	.5626	.5625	.5624	.5624	.5623	.5622	.5622	.5621	.5620
135	.5620	.5619	.5618	.5618	.5617	.5616	.5616	.5615	.5614	.5614
136	.5613	.5612	.5612	.5611	.5610	.5610	.5609	.5609	.5608	.5607
137	.5607	.5606	.5605	.5605	.5604	.5603	.5603	.5602	.5602	.5601
138	.5600	.5600	.5599	.5598	.5598	.5597	.5597	.5596	.5595	.5595
139	.5594	.5593	.5593	.5592	.5592	.5591	.5590	.5590	.5589	.5589
140	.5588	.5587	.5587	.5586	.5586	.5585	.5584	.5584	.5583	.5583
141	.5582	.5582	.5581	.5580	.5580	.5579	.5579	.5578	.5578	.5577
142	.5576	.5576	.5575	.5575	.5574	.5573	.5573	.5572	.5572	.5571
143	.5571	.5570	.5570	.5569	.5568	.5568	.5567	.5567	.5566	.5566
144	.5565	.5564	.5564	.5563	.5563	.5562	.5562	.5561	.5561	.5560

вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
145	.5560	.5559	.5558	.5558	.5557	.5557	.5556	.5556	.5555	.5555
146	.5554	.5554	.5553	.5552	.5552	.5551	.5551	.5550	.5550	.5549
147	.5549	.5548	.5548	.5547	.5547	.5546	.5546	.5545	.5544	.5544
148	.5543	.5543	.5542	.5542	.5541	.5541	.5540	.5540	.5539	.5539
149	.5538	.5538	.5537	.5537	.5536	.5536	.5535	.5535	.5534	.5533
150	.5533	.5532	.5532	.5531	.5531	.5530	.5530	.5529	.5529	.5528
151	.5528	.5527	.5527	.5526	.5526	.5525	.5525	.5524	.5524	.5523
152	.5523	.5522	.5522	.5521	.5521	.5520	.5520	.5519	.5519	.5518
153	.5518	.5517	.5516	.5516	.5515	.5515	.5514	.5514	.5513	.5513
154	.5512	.5512	.5511	.5511	.5510	.5510	.5509	.5509	.5508	.5508
155	.5507	.5507	.5506	.5506	.5505	.5505	.5504	.5504	.5503	.5503
156	.5502	.5502	.5501	.5501	.5500	.5500	.5499	.5499	.5498	.5498
157	.5497	.5497	.5496	.5496	.5495	.5495	.5494	.5494	.5493	.5493
158	.5492	.5492	.5491	.5491	.5490	.5490	.5489	.5489	.5488	.5488
159	.5487	.5487	.5486	.5486	.5485	.5485	.5484	.5484	.5483	.5483
160	.5482	.5482	.5481	.5481	.5480	.5480	.5479	.5479	.5478	.5478
161	.5477	.5477	.5476	.5476	.5475	.5475	.5474	.5474	.5473	.5472
162	.5472	.5471	.5471	.5470	.5470	.5469	.5469	.5468	.5468	.5467
163	.5467	.5466	.5466	.5465	.5465	.5464	.5464	.5463	.5463	.5462
164	.5462	.5461	.5461	.5460	.5460	.5459	.5459	.5458	.5458	.5457
165	.5457	.5456	.5456	.5455	.5455	.5454	.5454	.5453	.5453	.5452
166	.5452	.5451	.5451	.5450	.5450	.5449	.5449	.5448	.5448	.5447
167	.5447	.5446	.5446	.5445	.5445	.5444	.5444	.5443	.5443	.5442
168	.5442	.5441	.5441	.5440	.5440	.5439	.5439	.5438	.5438	.5437
169	.5436	.5436	.5435	.5435	.5434	.5434	.5433	.5433	.5432	.5432
170	.5431	.5431	.5430	.5430	.5429	.5429	.5428	.5428	.5427	.5427
171	.5426	.5426	.5425	.5425	.5424	.5424	.5423	.5423	.5422	.5422
172	.5421	.5421	.5420	.5420	.5419	.5419	.5418	.5418	.5417	.5417
173	.5416	.5416	.5415	.5415	.5414	.5414	.5413	.5413	.5412	.5412
174	.5411	.5411	.5410	.5410	.5409	.5409	.5408	.5408	.5407	.5407
175	.5406	.5406	.5405	.5405	.5404	.5404	.5403	.5403	.5402	.5402
176	.5401	.5401	.5400	.5400	.5399	.5399	.5398	.5398	.5397	.5397
177	.5596	.5596	.5595	.5595	.5594	.5594	.5393	.5393	.5392	.5392
178	.5391	.5391	.5390	.5390	.5389	.5389	.5388	.5388	.5387	.5387
179	.5387	.5386	.5386	.5385	.5385	.5384	.5384	.5383	.5383	.5382
180	.5382	.5381	.5381	.5380	.5380	.5379	.5379	.5378	.5378	.5377
181	.5377	.5377	.5376	.5376	.5375	.5375	.5374	.5374	.5373	.5373
182	.5372	.5372	.5371	.5371	.5371	.5370	.5370	.5369	.5369	.5368
183	.5368	.5367	.5367	.5366	.5366	.5366	.5365	.5365	.5364	.5364
184	.5363	.5363	.5362	.5362	.5362	.5361	.5361	.5360	.5360	.5359
185	.5359	.5359	.5358	.5358	.5357	.5357	.5356	.5356	.5356	.5355
186	.5355	.5354	.5354	.5353	.5353	.5353	.5352	.5352	.5351	.5351
187	.5351	.5350	.5350	.5349	.5349	.5349	.5348	.5348	.5347	.5347
188	.5347	.5346	.5346	.5345	.5345	.5345	.5344	.5344	.5344	.5343
189	.5343	.5342	.5342	.5342	.5341	.5341	.5341	.5340	.5340	.5340

вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
190	.5339	.5339	.5338	.5338	.5338	.5337	.5337	.5337	.5336	.5336
191	.5336	.5335	.5335	.5335	.5334	.5334	.5334	.5333	.5333	.5333
192	.5332	.5332	.5332	.5332	.5331	.5331	.5331	.5330	.5330	.5330
193	.5329	.5329	.5329	.5329	.5328	.5328	.5328	.5327	.5327	.5327
194	.5327	.5326	.5326	.5326	.5326	.5325	.5325	.5325	.5325	.5324
195	.5324	.5324	.5324	.5323	.5323	.5323	.5323	.5322	.5322	.5322
196	.5522	.5522	.5521	.5521	.5521	.5521	.5321	.5320	.5320	.5320
197	.5320	.5320	.5319	.5319	.5319	.5319	.5319	.5319	.5318	.5318
198	.5318	.5318	.5318	.5318	.5318	.5317	.5317	.5317	.5317	.5317
199	.5317	.5317	.5317	.5317	.5316	.5316	.5316	.5316	.5316	.5316
200	.5316	.5316	.5316	.5316	.5316	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315
201	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315
202	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315
203	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5315	.5316	.5316	.5316	.5316
204	.5316	.5316	.5316	.5316	.5316	.5316	.5316	.5317	.5317	.5317
205	.5317	.5317	.5317	.5317	.5318	.5318	.5318	.5318	.5318	.5318

ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
40	**1.4936**	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766	1.4745
41	1.4724	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552	1.4531
42	1.4510	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338	1.4316
43	**1.4295**	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123	1.4102
44	1.4081	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910	1.3889
45	1.3868	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699	1.3678
46	1.3657	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490	1.3470
47	**1.3449**	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285	1.3265
48	1.3244	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083	1.3063
49	1.3043	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885	1.2866
50	1.2846	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692	1.2673
51	1.2654	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504	1.2485
52	**1.2466**	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320	1.2302
53	1.2284	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141	1.2123
54	1.2106	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967	1.1950
55	1.1933	1.1916	1.1900	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636	1.1620
57	**1.1604**	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478	1.1463
58	1.1447	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325	1.1310
59	1.1295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035	1.1021
61	1.1007	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898	1.0884
62	1.0871	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765	1.0753
63	**1.0740**	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638	1.0625
64	1.0613	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515	1.0503
65	1.0491	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397	1.0385
66	1.0374	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	.9998	.9988	.9978	.9968	.9958
70	.9948	.9939	.9929	.9919	.9910	.9900	.9890	.9881	.9871	.9862
71	.9852	.9843	.9834	.9824	.9815	.9806	.9797	.9788	.9779	.9769
72	**.9760**	.9751	.9742	.9734	.9725	.9716	.9707	.9698	.9689	.9681
73	.9672	.9663	.9655	.9646	.9638	.9629	.9621	.9613	.9604	.9596
74	.9587	.9579	.9571	.9563	.9555	.9547	.9538	.9530	.9522	.9514
75	.9506	.9498	.9491	.9483	.9475	.9467	.9459	.9452	.9444	.9436
76	.9429	.9421	.9414	.9406	.9399	.9391	.9384	.9376	.9369	.9362
77	.9354	.9347	.9340	.9333	.9326	.9318	.9311	.9304	.9297	.9290
78	.9283	.9276	.9269	.9263	.9256	.9249	.9242	.9235	.9229	.9222
79	.9215	.9209	.9202	.9195	.9189	.9182	.9176	.9169	.9163	.9156
80	.9150	.9144	.9137	.9131	.9125	.9119	.9112	.9106	.9100	.9094
81	.9088	.9082	.9076	.9070	.9064	.9058	.9052	.9046	.9040	.9034

вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
82	.9028	.9023	.9017	.9011	.9005	.9000	.8994	.8988	.8983	.8977
83	.8972	.8966	.8961	.8955	.8950	.8944	.8939	.8933	.8928	.8923
84	**.8917**	.8912	.8907	.8902	.8896	.8891	.8886	.8881	.8876	.8871
85	.8866	.8861	.8856	.8851	.8846	.8841	.8836	.8831	.8826	.8821
86	.8816	.8811	.8807	.8802	.8797	.8792	.8788	.8783	.8778	.8774
87	.8769	.8765	.8760	.8755	.8751	.8746	.8742	.8737	.8733	.8729
88	.8724	.8720	.8716	.8711	.8707	.8703	.8698	.8694	.8690	.8686
89	.8681	.8677	.8673	.8669	.8665	.8661	.8657	.8653	.8649	.8645
90	.8641	.8637	.8633	.8629	.8625	.8621	.8617	.8613	.8609	.8606
91	.8602	.8598	.8594	.8590	.8587	.8583	.8579	.8576	.8572	.8568
92	.8565	.8561	.8558	.8554	.8550	.8547	.8543	.8540	.8536	.8533
93	.8530	.8526	.8523	.8519	.8516	.8513	.8509	.8506	.8503	.8499
94	.8496	.8493	.8489	.8486	.8483	.8480	.8477	.8473	.8470	.8467
95	.8464	.8461	.8458	.8455	.8452	.8449	.8446	.8443	.8440	.8437
96	.8434	.8431	.8428	.8425	.8422	.8419	.8416	.8413	.8410	.8407
97	.8405	.8402	.8399	.8396	.8393	.8391	.8388	.8385	.8382	.8380
98	.8377	.8374	.8372	.8369	.8366	.8364	.8361	.8359	.8356	.8353
99	.8351	.8348	.8346	.8343	.8341	.8338	.8336	.5333	.5331	.5328
100	.8326	.8323	.8321	.8319	.8316	.8314	.8311	.8309	.8307	.8304
101	.8302	.8300	.8297	.8295	.8293	.8291	.8288	.8286	.8284	.8282
102	.8279	.8277	.8275	.8273	.8271	.8268	.8266	.8264	.8262	.8260
103	.8258	.8256	.8253	.8251	.8249	.8247	.8245	.8243	.8241	.8239
104	.8237	.8235	.8233	.8231	.8229	.8227	.8225	.8223	.8221	.8219
105	.8217	.8215	.8214	.8212	.8210	.8208	.8206	.8204	.8202	.8200
106	.8198	.8197	.8195	.8193	.8191	.8189	.8188	.8186	.8184	.8182
107	.8180	.8179	.8177	.8175	.8173	.8172	.8170	.8168	.8167	.8165
108	.8163	.8161	.8160	.8158	.8156	.8155	.8153	.8152	.8150	.8148
109	.8147	.8145	.8143	.8142	.8140	.8139	.8137	.8135	.8134	.8132
110	.8131	.8129	.8128	.8126	.8124	.8123	.8121	.8120	.8118	.8117
111	.8115	.8114	.8112	.8111	.8109	.8108	.8106	.8105	.8103	.8102
112	.8101	.8099	.8098	.8096	.8095	.8093	.8092	.8090	.8089	.8088
113	.8086	.8085	.8083	.8082	.8081	.8079	.8078	.8077	.8075	.8074
114	.8072	.8071	.8070	.8068	.8067	.8066	.8064	.8063	.8062	.8060
115	.8059	.8058	.8056	.8055	.8054	.8052	.8051	.8050	.8049	.8047
116	.8046	.8045	.8043	.8042	.8041	.8040	.8038	.8037	.8036	.8034
117	.8033	.8032	.8031	.8029	.8028	.8027	.8026	.8024	.8023	.8022
118	.8021	.8020	.8018	.8017	.8016	.8015	.8013	.8012	.8011	.8010
119	.8009	.8007	.8006	.8005	.8004	.8003	.8001	.8000	.7999	.7998
120	.7997	.7995	.7994	.7993	.7992	.7991	.7989	.7988	.7987	.7986
121	.7985	.7984	.7982	.7981	.7980	.7979	.7978	.7977	.7975	.7974
122	.7973	.7972	.7971	.7970	.7969	.7967	.7966	.7965	.7964	.7963
123	.7962	.7960	.7959	.7958	.7957	.7956	.7955	.7954	.7953	.7951
124	.7950	.7949	.7948	.7947	.7946	.7945	.7943	.7942	.7941	.7940
125	.7939	.7938	.7937	.7936	.7934	.7933	.7932	.7931	.7930	.7929

вес атлета	*.0*	*.1*	*.2*	*.3*	*.4*	*.5*	*.6*	*.7*	*.8*	*.9*
126	.7928	.7927	.7926	.7924	.7923	.7922	.7921	.7920	.7919	.7918
127	.7917	.7915	.7914	.7913	.7912	.7911	.7910	.7909	.7908	.7907
128	.7905	.7904	.7903	.7902	.7901	.7900	.7899	.7898	.7897	.7895
129	.7894	.7893	.7892	.7891	.7890	.7889	.7888	.7887	.7886	.7884
130	.7883	.7882	.7881	.7880	.7879	.7878	.7877	.7876	.7875	.7873
131	.7872	.7871	.7870	.7869	.7868	.7867	.7866	.7865	.7864	.7862
132	.7861	.7860	.6859	.6858	.7857	.7856	.7855	.7854	.7853	.7852
133	.7850	.7849	.7848	.7847	.7846	.7845	.7844	.7843	.7842	.7841
134	.7840	.7838	.7837	.7836	.7835	.7834	.7833	.7832	.7831	.7830
135	.7829	.7828	.7827	.7825	.7824	.7823	.7822	.7821	.7820	.7819
136	.7818	.7817	.7816	.7815	.7814	.7813	.7812	.7811	.7809	.7808
137	.7807	.7806	.7805	.7804	.7803	.7802	.7801	.7800	.7799	.7798
138	.7797	.7796	.7795	.7794	.7793	.7792	.7791	.7790	.7789	.7787
139	.7786	.7785	.7784	.7783	.7782	.7781	.7780	.7779	.7778	.7777
140	.7776	.7775	.7774	.7773	.7772	.7771	.7770	.7769	.7768	.7767
141	.7766	.7765	.7764	.7763	.7762	.7761	.7760	.7759	.7759	.7758
142	.7757	.7756	.7755	.7754	.7753	.7752	.7751	.7750	.7749	.7748
143	.7747	.7746	.7745	.7744	.7744	.7743	.7742	.7741	.7740	.7739
144	.7738	.7737	.7736	7736	.7735	.7734	.7733	.7732	.7731	.7730
145	.7730	.7729	.7728	.7727	.7726	.7725	.7725	.7724	.7723	.7722
146	.7721	.7721	.7720	.7719	.7718	.7717	.7717	.7716	.7715	.7714
147	.7714	.7713	.7712	.7712	.7711	.7710	.7709	.7709	.7708	.7707
148	.7707	.7706	.7705	.7705	.7704	.7703	.7703	.7702	.7702	.7701
149	.7700	.7700	.7699	.7699	.7698	.7698	.7697	.7696	.7696	.7695
150	.7695	.7694	.7694	.7693	.7693	.7692	.7692	.7691	.7691	.7691

ПАУЭРЛИФТИНГ
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

(соответствуют изданию IPF TECHNICAL RULES BOOK,
January 2013)

Ответственный за выпуск А.Н. Бычков

Автор русского текста С. Г. Шантаренко

Перевод с английского Ю.А. Жердевой, В.В. Михеева
и И.Б. Колесова
Компьютерная верстка Л.В. Балюк

.
.
.

Копирование и издание без официального разрешения
Федерации пауэрлифтинга России
Запрещается