МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ

П А У Э Р Л И Ф Т И Н Г

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Утверждены Президиумом Федерации пауэрлифтинга России
3.03.2016

Официальный текст Технических Правил, опубликован на английском языке, в случае любого конфликта между английским и другим языком, английская версия имеет преимущественную силу.

(Обновлено 10 декабря 2015)

Текст правил подготовлен судьей международной категории

С. Г. ШАНТАРЕНКО

Ответственный за выпуск А.Н. Бычков

Федерация пауэрлифтинга России, 2016

№ 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..... 7
7 Списки участников команд..... 7
8 Начисление командных очков 8
9 Определение занятых командами мест 8
10 Определение абсолютного победителя. Определение командного первенства.... 8
11-12 Награждение участников. Церемония награждения 9
ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ 10
1 Весы 10
2 Помост 10
3 Грифы и диски 10
4 Замки..... 12
5 Стойки для приседания 12
6 Скамья для жима лежа 12
7 Часы 12
8 Сигнализация 12
9 Карточки (таблички) ошибок 13
Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) 13
10 Табло 15
ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ 16
1 Костюм. Костюм поддерживающий. Костюм неподдерживающий..... 16
2 Футболка. Поддерживающая майка. Неподдерживающая майка..... 17
3 Трусы 19
4 Носки 19
5 Пояс (ремень) 19
6 Туфли или ботинки..... 20
7 Наколенники 20
8 Повязки Медицинский пластырь, Бинты 21
9 Проверка предметов личной экипировки..... 22
10 Логотипы спонсоров..... 22
10 Общие требования 23
УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ 24
Приседание 24
Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается 24
Жим лежа 25
Правила для инвалидов, выступающих на соревнованиях по жиму лежа, ...
проводимых ИПФ 26
Причины, по которым поднятый в жиме лежа вес, не засчитывается. 27
Тяга..... 27
Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается 28
ВЗВЕШИВАНИЕ 29
Порядок взвешивания..... 29
Взвешивание атлетов-инвалидов..... 29
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ 30
1 Система раундов 30

Карточки комментатора. Карточки подходов 31
Деление соревновательного потока на группы 31
Порядок подходов 32
2 Официальные лица и их обязанности 34
Комментатор (диктор) 34
Технический секретарь 34
Контролер времени 35
Судьи при участниках 35
Секретари 35
Страхующие (ассистенты) 36
Технический контролер 36
Увеличение веса штанги 36
Ошибки в установке веса штанги 36
Общие требования 36
СУДЕЙСТВО 40
Судьи на помосте 40
Сигналы для начала и окончания упражнений 40
Расположение судей у помоста 40
Обязанности судей - перед соревнованиями 40
- во время соревнований 41
Ошибки при начале упражнения 41
Общие обязанности и назначение судей 42
Судейская форма 42
Квалификационные требования для судей ИПФ 2-й категории 43
Квалификационные требования для судей ИПФ1 -й категории 43
Процедура проведения экзаменов 44
Регистрация судей 45
ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ 46
Жюри 46
Технический комитет ИПФ 47
МИРОВЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОРДЫ 48
Международные соревнования 48
Общие требования 49
ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ 50
Костюм. Костюм неподдерживающий 51
Футболка 51
Трусы, носки, пояс (ремень) 52
Наколенники 53
Туфли или ботинки, повязки 54
Проверка личной экипировки 54
Логотипы спонсоров 55
Список оборудования и экипировки, разрешенных, для использования на соревнованиях 56
Формула Уилкса для женщин 59
Формула Уилкса для мужчин 62

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА

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

   A - приседание; B - жим лежа на скамье; C - тяга; D - сумма По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма.

   (b) 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.

   (c) Настоящие правила распространяются на соревнования всех рангов.

   (d) 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.

   (e) 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 по троеборью;
- объединенный чемпионат мира среди юношей (юношей и девушек) и среди юниоров (мужчин и женщин) по троеборью;
- объединенный чемпионат мира среди ветеранов (мужчин и женщин) по троеборью;
- объединенный открытый чемпионат мира по жиму среди мужчин и женщин, среди юниоров (мужчин и женщин) и среди юношей (юношей и девушек);
- объединенный чемпионат мира по жиму среди ветеранов (мужчин и женщин).
- объединенный чемпионат мира по троеборью классическому среди мужчин и женщин.
- объединенный чемпионат мира по троеборью классическому среди юниоров (мужчин и женщин) и юношей (юношей и девушек).
- объединенный открытый чемпионат мира по жиму классическому среди мужчин и женщин, юниоров (мужчин и женщин), юношей (юношей и девушек) и ветеранов.

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

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

Возрастные категории

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

юноши: с 14 лет (по дате рождения) по 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

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

юноши (девушки): с 14 лет (по дате рождения) по 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

4- я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет, и старше

Участие в соревнованиях разрешается с 14 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 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 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 состав 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 4-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 результат 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**

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

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.

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.

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.

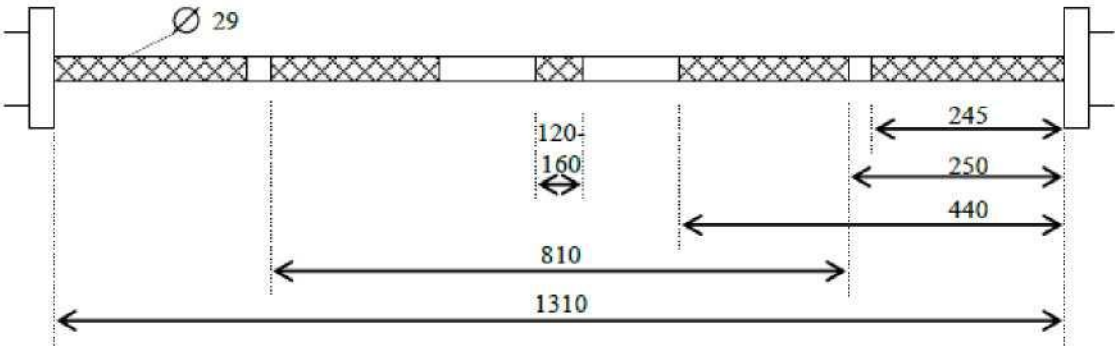
С 2008 года размеры насечки на всех грифах, одобренных ИПФ, стали универсальными (стандартными), как на грифах, занесенных ИПФ в списки официально разрешенного оборудования.

(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)

(b) 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	25,625	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.

Замки

(a) Должны всегда применяться на соревнованиях.
(b) Должны весить 2,5 кг каждый.

5. **Стойки для приседания**

(a) Только стойки для приседания, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом ИПФ, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.
(b) 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.
(c) Гидравлические стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

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.

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.

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 включают пульт, раздается 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»).

После того, как световая сигнализация была включена и появились огни арбитр (ы) поднимает карту ошибок.

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.

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.

Табло чемпионата															
Группа				Приседание			Жим лежа			Промежуточная сумма	Тяга			Сумма	Место
№ п/п	Фамилия, имя	Страна (команда)	Собственный вес	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
14															

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Костюм

Поддерживающие костюмы

Поддерживающий костюм может быть использован исключительно на соревнованиях экипировочного дивизиона.

Поддерживающий костюм может быть использован при выполнении всех соревновательных движений на соревнованиях экипировочного дивизиона (допускается также альтернативное использование неподдерживающего костюма). При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

На соревнованиях разрешается использование поддерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ». В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; поддерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях.

Поддерживающий костюм должен удовлетворять следующим требованиям

(a) Костюм должен быть выполнен из одного слоя материала

(b) У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 15 сантиметров, будучи измеренными у костюма, надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги атлета

(c) На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки
- страны, представляемой атлетом
- имя атлета
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

Неподдерживающие костюмы

Неподдерживающий костюм должен использоваться на соревнованиях в без экипировочном/классическом пауэрлифтинге и может использоваться на соревнованиях экипировочного дивизиона. При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

На соревнованиях разрешается использование неподдерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ». В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; неподдерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях.

Неподдерживающий костюм должен удовлетворять следующим требованиям

(a) Костюм должен представлять собой цельно по всей длине трико и сидеть на атлете без провисания

(b) Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического материала, такого что, костюм не должен оказывать атлету поддержки при выполнении любого из соревновательных упражнений.
Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике (леотард).

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

(c) Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного усиливающего слоя материала, не превосходящего размера12х24 см
(d) У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 25 сантиметров, будучи измеренными у костюма, надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги атлета
(e) На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера
- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки
- страны, представляемой атлетом
- имя атлета
- логотипы или эмблемы оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального
Женщинам-атлетам мусульманского вероисповедания разрешается использовать полный неподдерживающий костюм, закрывающий руки и ноги

Футболка

Футболка является обязательной для любого атлета во время выполнения приседания и жима лежа, для атлетов-женщин ношение футболки является обязательным и при выполнении тяги, в то время как атлеты-мужчины могут во время тяги не использовать футболку.

Единственным исключением из этих требований является то, что вместо футболки может использоваться поддерживающая майка, согласно правилам, перечисленных в пункте «поддерживающая майка» ниже. Одновременное использование футболки и поддерживающей майки не разрешается.

Футболка должна должен удовлетворять следующим требованиям
(a) Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота.
(b) Футболка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы атлета и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав атлета. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.
(c) Футболка должна быть однотонной, то есть одного цвета и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера
- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки
- страны, представляемой атлетом
- имя атлета

- содержащие название соревнований, на которых вступает атлет
- логотипы или эмблемы оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

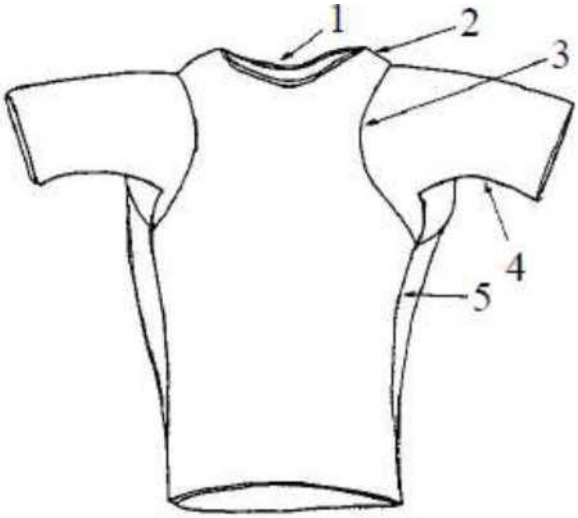
Поддерживающая майка

Только поддерживающая майка, из числа приведенных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» может быть использована на соревнованиях экипировочного дивизиона. Поддерживающая майка должна удовлетворять следующим требованиям:

(a) Поддерживающая майка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота.

(b) Поддерживающая майка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы атлета и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав атлета. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.

(c) Поддерживающая майка должна быть однотонной, то есть одного цвета и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера
- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки
- страны, представляемой атлетом
- имя атлета
- содержащие название соревнований, на которых вступает атлет
- логотипы или эмблемы оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального



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.

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.

Носки

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

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

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

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

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

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

Пояс (ремень)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма. Только пояса, изготовленные производителем из числа приведенных в «Списке экипировки и оборудования разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» могут быть использованы на соревнованиях *Материалы и конструкция:*

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

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

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

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

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

(f) Пояс может быть однотонным, то есть одного или нескольких цветов и не иметь на себе логотипов или на нем могут быть логотипы или эмблемы следующего характера

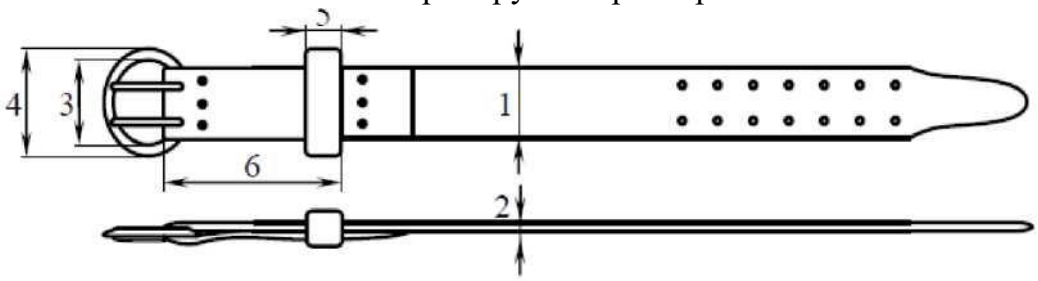
- страны, представляемой атлетом
- имя атлета
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»

- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

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



Туфли или ботинки

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

(a) 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.

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

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

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

Наколенники

Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров, могут быть использованы только на коленях атлета и могут быть на атлете при выполнении любого соревновательного упражнения. Наколенники не могут находиться ни на какой другой части тела атлета, кроме коленей.

Одновременное использование наколенников и бинтов не допускается, согласно пункту правил «Бинты». Только наколенники из числа приведенных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» может быть допущены к использованию на соревнованиях. В дополнение любые такие наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, должны соответствовать всем требованиям, предъявляемым к наколенникам Техническими правилами ИПФ. Наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не допускаются для использования в соревнованиях.

Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:
(a) Наколенники должны быть выполнены полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена плюс дополнительный слой неподдерживающей ткани на нем. На ткани могут присутствовать прошитые швы. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки или отдачи коленям атлета.
(b) Максимальная толщина наколенников не должна превосходить **7 мм**, а **максимальная длина - 30 см**.
(c) Наколенники не должны иметь дополнительных лямок, липучек, затягивающихся шнурков и подобных поддерживающих устройств. Наколенники должны быть непрерывными цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале.
(d) Будучи надетыми на атлета во время соревнований, наколенники не должны соприкасаться с костюмом или носкам атлета и своей серединой должны находиться на коленном суставе атлета.

Повязки

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.
4. Женщины-мусульманки могут носить головной платок-хитжаб.

Колени

5. Бинты не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см разрешается использовать только в соревнованиях, заявленных как экипировочные. 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 основе неопрена может быть использован только в наколенниках в виде «рукава».
6. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом атлета.
7. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

Медицинская пластырь

1. 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.

2. 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
3. На тех соревнованиях, где отсутствует жюри и нет дежурного медицинского персонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование медицинской ленты.

Проверка предметов личной экипировки

(a) 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.

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

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

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

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

(f) 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.

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

(h) 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.

(i) 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.

Логотипы спонсоров

(a) В дополнение к логотипам и эмблемам производителей, указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ», страна участник или сам атлет может обратиться к Генеральному секретарю ИПФ за разрешением использовать на предметах личной экипировки дополнительные логотипы или эмблемы, разрешенные только для указанной страны или атлета. Такое заявление о разрешении использования дополнительных логотипов должно сопровождаться уплатой сбора, размер которого устанавливается Исполнительным комитетом ИПФ. ИПФ в лице Исполнительного комитета может утвердить дополнительный логотип или эмблему, однако имеет право отклонить заявку в том случай, если, по мнению Исполнительного комитета, логотип или эмблема вредит коммерческим интересам ИПФ или не соответствует требованиям хорошего вкуса. Исполнительный комитет также имеет право устанавливать размер

логотипа или эмблемы или указывать место его расположения на любом предмете личной экипировки.

Любое разрешение остается действительным с момента оплаты взноса до конца календарного года и в течение всего следующего календарного года, после чего для продления разрешения на использование логотипа или эмблемы снова должен быть уплачен взнос. Логотипы или эмблемы, разрешенные по этому правилу должны быть указаны в дополнении к «Списку экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ»; кроме этого, Генеральным секретарем ИПФ отправляется письмо к заявителям, чьи логотипы или эмблемы были допущены. В письме указывается изображение разрешенного логотипа или эмблемы, указывается дата начала разрешения к использованию и устанавливаются все ограничения использования. Это письмо является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях

Логотипы и эмблемы производителей, не указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» и не добавленные согласно процедуры, описанной выше в пункте «Логотипы спонсоров» могут быть расположены только на футболках, обуви или носках атлета и не превышать по размеру области **5х**2 **см**.

Для того, чтобы привести предмет экипировки в соответствие с правилами атлет может использовать специальный пластырь цвета, совпадающего с основным цветом предмета экипировки для того, чтобы скрыть неутверждённый логотип или эмблему

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 помощи 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.

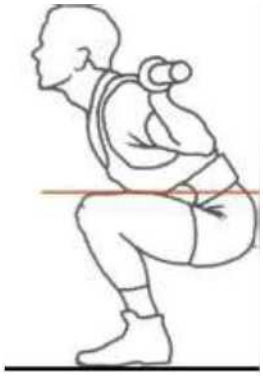
6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

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



б)

а)

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). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

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, находиться 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 или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки» (“rack)

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

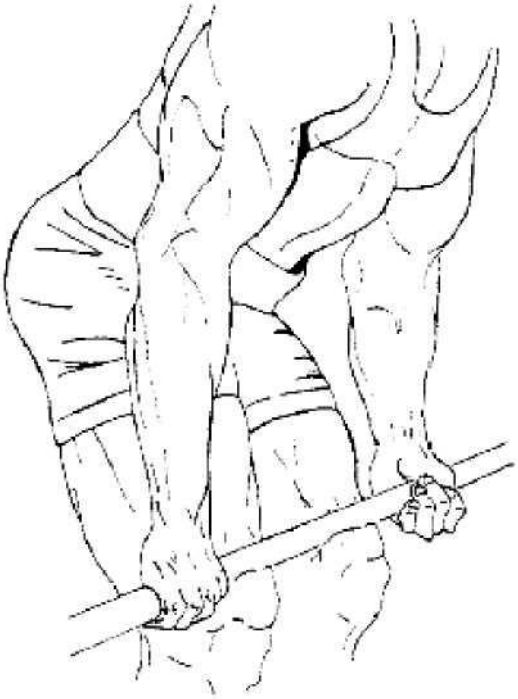
1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны 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 завершении 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

(a) 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.		

(b) 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.

(c) 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.

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

(e) 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.

(f) 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. 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, полученным при жеребьевке.

(g) 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.

(h) 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.

(i) 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 может изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

(y) 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.

(k) 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.

(l) 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.

(m) Отдельные соревнования в жиме лежа 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.

(n) 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.

(o) 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, и первая группа соревнуется в трех раундах в жиме лежа, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в жиме лежа на. 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.

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

(a) Комментатор (диктор), предпочтительно судья национальной или международной категории, говорящий на английском и на языке страны - организатора соревнований.
(b) Технический секретарь - судья международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны - организатора соревнований.
(c) Контролер времени (квалифицированный судья).
(d) Судьи при участниках.
(f) Секретари.
(e) 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.
(g) 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

(a) 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.

(b) 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.

(c) 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 если 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.

(d) 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.

(f) 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.

(e) 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 самого 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.

(g) Технический контролер перед выходом атлета на помост должен удостовериться, что выходит именно вызванный участник и что он должным образом одет и экипирован. Тренерская зона не должна располагаться далее, чем на расстоянии 5 метров от помоста и должна быть длиннее, чем помост для того, чтобы у тренера было место, позволяющее ему передвигаться и наблюдать выполнение атлетом соревновательного движения под любым углом, как с передней, так и с задней стороны. Разные правила (ошибки загрузки, неправомерных действий, обращения и т.д.)

1. 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.

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

3. 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.
4. 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.

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

(b) По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес является результатом в соответствующем отдельном упражнении и засчитывается в сумму.

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

(d) 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.

5. 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

(a) 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.

(b) 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.

(c) 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.

(e) 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.

(f) 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.

6. 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.

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

8. 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.

9. 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 соревнование, 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»). Для выполнения жима: после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении отчетливая команда «жим» («пресс») и видимый сигнал вертикальным движением руки вверх.	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 приседаниях 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 на расстоянии не далее 4 метров от помоста. 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;

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

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

(d) 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:

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

(b) 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 категории. 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*

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

(b) Должен быть рекомендован своей национальной федерацией.

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

(d) Должен получить не менее 90% баллов на письменном и 85 % на практическом экзаменах.

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

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

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

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

(d) Должен отсудить в качестве старшего судьи не менее 75 попыток, 35 из которых в приседании. Включая попытки первого раунда.

(e) 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.

(f) 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. Если кандидат успешно прошел экзамен на судью 1 категории, но не владеет английским языком, то он/она является Региональным судьей 1 категории и может быть членом жюри только на региональных или национальных соревнованиях

(g) 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.

(h) 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*

(a) 2-я категория - Письменный компьютерный экзамен проводится только на английском языке 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 85 % 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.

(b) 1-я категория - Практический и письменный/компьютерный экзамен для кандидата проводится только на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа), 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 казначею ИПФ 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.[43]

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*

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

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

(c) 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. Технический секретарь международных соревнований должен отправлять список судей Регистратору судейской работы ИПФ в виде файла Excel немедленно по окончанию соревнований.
(Прим. В РФ список судей и количество судейства отправляется председателю СК, главным судьей соревнований)

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

(e) 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:
(a) списком официально аккредитованных судей, обновляемым ежегодно;
(b) 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. (a) 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.

(b) 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.

(c) 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:

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

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

(c) 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;

(d) 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;

(e) 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;

(f) 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.

(g) новые рекорды будут действительны, если они превышают предыдущий не менее, чем на 0,5 кг; Все рекорды, отвечающие указанным выше условиям, должны быть признаны и зарегистрированы.

(h) Если попытка атлета установить мировой рекорд переместилась в конец раунда по причине поданного протеста, оставшиеся в группе атлеты, предпринимающие попытку установления мирового рекорда, обязаны увеличить вес штанги для своей попытки на 0,5 кг.

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. (a). Этот же критерий применяется ко всем мировым и международным рекордам в пауэрлифтинге.

(a) 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.

(b) 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.

ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ (БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ)

Предметы личной экипировки

Костюм (неподдерживающий)

Неподдерживающий костюм должен использоваться на соревнованиях в безэкипировочном/классическом пауэрлифтинге и может использоваться на соревнованиях экипировочного дивизиона. При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

На соревнованиях разрешается использование неподдерживающих костюмов, изготовленных только производителями, указанными в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ». В дополнение, костюм, изготовленный производителем, указанным в Списке, должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к костюму Техническими правилами; неподдерживающие костюмы, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не разрешаются для использования в соревнованиях

Неподдерживающий костюм должен удовлетворять следующим требованиям

(a) Костюм должен представлять собой цельно по всей длине трико и сидеть на атлете без провисания

(b) Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического материала, такого что, костюм не должен оказывать атлету поддержки при выполнении любого из соревновательных упражнений.

(c) Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного усиливающего слоя материала, не превосходящего размера 12x24 см

(d) У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 25 сантиметров, будучи измеренными у надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги атлета

(e) На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера

- производителя, указанного в списке разрешенной экипировки
- страны, представляемой атлетом
- имя атлета
- логотипы или эмблемы оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблема клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

Женщинам-атлетам мусульманского вероисповедания разрешается использовать полный неподдерживающий костюм, закрывающий руки и ноги

Футболка (T-Shirt)

Футболка является обязательной для любого атлета во время выполнения приседания и жима лежа, для атлетов-женщин ношение футболки является обязательным и при выполнении тяги, в то время как атлеты-мужчины могут во время тяги не использовать футболку.

Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:

(a) Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани на ворота.

(b) Футболка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы атлета и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав атлета. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.

(c) Футболка должна быть однотонной, то есть одного цвета и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера

- Производителя, указанного в списке разрешенной экипировки
- Страны, представляемой атлетом
- Имя атлета
- содержащие название соревнований, на которых вступает атлет
- логотипы или эмблемы оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

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:

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

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

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

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

Пояс (ремень)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма. Только пояса, изготовленные производителем из числа приведенных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» может быть использованы на соревнованиях

Материалы и конструкция:

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

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

(c) 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;

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

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

(f) Пояс может быть однотонным, то есть одного или нескольких цветов и не иметь на себе логотипов или на нем могут быть логотипы или эмблемы следующего характера

- Страны, представляемой атлетом
- Имя атлета
- логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»
- эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

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.

Наколенники

Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров, могут быть использованы только на коленях атлета и могут быть на атлете при выполнении любого соревновательного упражнения. Наколенники не могут находится ни на какой другой части тела атлета, кроме коленей.

Одновременное использование наколенников и бинтов не допускается, согласно пункту правил «Бинты». Только наколенники из числа приведенных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» могут быть допущены к использованию на соревнованиях. В дополнение, любые такие наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, должны соответствовать всем требованиям, предъявляемым к наколенникам Техническими правилами ИПФ; наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не допускаются для использования в соревнованиях.

Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:

(a) Наколенники должны быть выполнены в полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена и иметь дополнительный слой неподдерживающей ткани на нем. На ткани и/или неопрене могут присутствовать прошитые швы. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки или отдачи коленям атлета.

(b) Максимальная толщина наколенников не должна превосходить 7 мм, а максимальная длина - 30 см.

(c) Наколенники не должны иметь дополнительных лямок, липучек, затягивающихся шнурков и подобных поддерживающих устройств. Наколенники должны быть

непрерывными цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале.
(d) Будучи надетыми на атлета во время соревнований, наколенники не должны соприкасаться с костюмом или носкам атлета и своей серединой должны находиться на коленном суставе атлета.

Туфли или ботинки

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

(a) 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.
(b) Подошва обуви должна быть плоской, то есть недопустимы никакие изменения или усовершенствования фабричного дизайна, причем никакая часть подошвы не может быть выше 5 см.
(c) 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.

Большие пальцы

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы.

4. Женщины-мусульманки могут носить головной платок-хитжаб.

Проверка предметов личной экипировки

При проведении соревнований по классическому/безэкипировочному пауэрлифтингу атлет должен представить все предметы личной экипировки во время взвешивания судьям, проводящим взвешивание весовой категории, в которой выступает атлет. Любые предметы экипировки, не удовлетворяющие требованиям технических правил или признанные судьями грязными или поврежденными (порванными), не допускаются к использованию, однако атлету предоставляется возможность представить для проверки другой предмет экипировки, взамен отклоненного. В ходе соревнований Технический контролер также должен проверять предметы личной экипировки в зале разминки, не допуская использования предметов экипировки, не удовлетворяющих требованиям правил. **Технический контролер также должен не допустить к использованию любые наколенники, которые надеваются атлетом с посторонней помощью или с использованием специальных вспомогательных средств, как то пластиковых пакетов, облегчающих скольжение, смазки и т. д.** Если оказывается, что атлет вышел на помост и/или выполняет соревновательное упражнение, используя предмет экипировки не удовлетворяющий требованиям Технических правил, то судьи должны поступать в порядке регламентированным подпунктом (d) пункта (6) раздела «Судьи».

Логотипы спонсоров

(а) В дополнение к логотипам и эмблемам производителей, указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» , страна участник или сам атлет может обратиться к Генеральному секретарю ИПФ за разрешением использовать на предметах личной экипировки дополнительные логотипы или эмблемы, разрешенные только для указанной страны или атлета. Такое заявление о разрешении использования дополнительных логотипов должно сопровождаться уплатой сбора, размер которого устанавливается Исполнительным комитетом ИПФ. ИПФ в лице Исполнительного комитета может утвердить дополнительный логотип или эмблему, однако имеет право отклонить заявку в том случай, если, по мнению Исполнительного комитета, логотип или эмблема вредит коммерческим интересам ИПФ или не соответствует требованиям хорошего вкуса. Исполнительный комитет также имеет право устанавливать размер логотипа или эмблемы или указывать место его расположения на любом предмете личной экипировки.

Любое разрешение остается действительным с момента оплаты взноса до конца календарного года и в течение всего следующего календарного года, после чего для продления разрешения на использование логотипа или эмблемы снова должен быть уплачен взнос. Логотипы или эмблемы, разрешенные по этому правилу должны быть указаны в дополнении к в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ»; кроме этого, к Генеральным секретарем ИПФ отправляется письмо к заявителям, чьи логотипы или эмблемы были допущены. В письме указывается изображение разрешенного логотипа или эмблемы, указывается дата начала разрешения к использованию и устанавливаются все ограничения использования. Это письмо является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях

Логотипы и эмблемы производителей, не указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой ИПФ» и не добавленные согласно процедуры, описанной выше в пункте «Логотипы спонсоров» могут быть расположены только на футболках, обуви или

носках атлета и не превышать по размеру области 5х2 см

Для того, чтобы привести предмет экипировки в соответствие с правилами атлет может использовать специальный пластырь цвета, совпадающего с основным цветом предмета экипировки для того, чтобы скрыть неутверждённый логотип или эмблему

Приложение №1

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

Срок действия: 1 января 2016 - 31 декабря 2018 г.

Допускаемая экипировка и оборудование:
На соревнования допускается экипировка (костюмы для приседаний и тяги, жимовые майки, бинты, пояса, трико-борцовки) от производителей экипировки официально зарегистрированных и одобренных техническим комитетом. Это требование следует применять ко всем соревнованиям и установленным рекордам от локальных соревнований до мировых. Также допускается к использованию оборудование (грифы, диски, стойки) от производителей оборудования официального зарегистрированных и одобренных техническим комитетом. Установка мировых рекордов допускается только с использованием грифов и дисков указанных в списке.

Жимовые майки, пояса	**Трико (костюмы) для приседаний, тяги и жима лежа**	**Бинты на колени и кисти, наколенники**
	INZER	
Heavy Duty Blast Shirt (HD)	Z-Suit	Wrist True Black Wrap
Higt Performanze Heavy Duty Blast Shirt (HPHD)	Champion Suit	Knee True Black Wrap
Extra Higt Performanze Heavy Duty Blast Shirt (EHPHD)	Hard Core Suit	Iron Wraps A and Z
Blast Shirt	TRX Squat Suit	W30 Wraps
The Wrath bench Shirt	Megathrust Squat Suit	W40 Wraps
The Rage bench Shirt		W50 Wraps
The Rage-X bench Shirt	MAX DL Deadlift Suit	W60 Wraps
XB bench Shirt	Fusion Deadlift Suit	W70 Wraps
Phenom bench Shirt	XDL Deadlift Suit	W80 Wraps
Bolt bench Shirt		
Erector Shirt		INZER Belt with Prongs
Sleeveless Erector Shirt	INZER Singlets	INZER Lever Belts
Heavy Duty Erector Shirt		
Sleeveless Heavy Duty Erector Shirt	INZER Knee Sleeves	
	TITAN	
Titan Fury Bench Shirt	Titan Squat Suit	Titanium Wrist Wraps
Titan Fury NXG+ SHP Bench Shirt	Titan Centurion Suit	Red Devil Wrist Wraps
Titan F6 Tornado Bench Shirt	Titan Super Centurion Suit	Signature Gold Wrist Wraps
Titan Katana Bench Shirt	Titan Spartan Suit	Wrist Wraps T.N.P (with lettering or yellow stripe)
Titan Super Katana Bench Shirt	Titan Superior Suit	Wrist Wraps MAX RPM (blask with green, pink or orange stripes)
Titan Super Katana low cut Bench Shirt	Titan Velocity Deadlift Suit	

Titan Super Katana low cut Collar Shirt		Knee Wraps T.N.P (with lettering or yellow stripe)
Vortex Shirt	Titan Singlets - various colour combinations are allowed	Knee Wraps MAX RPM (blask with green, pink or orange stripes)
Titan Lever Belts		Titanium Knee Wraps
Titan Quick Release Belts	Titan Knee Sleeves	Red Devil Knee Wraps
Titan Belts with Single Prong or Double Prong	Titan Knee Sleeves yellow jacket	Signature Gold Knee Wraps
METALL		
Metal Belts (various colour combinations allowed)	Metal Belts (various colour combinations allowed)	Metal Knee Sleeves (various colour combinations allowed)
Metal Black Wrist Wraps	Metal Black Line Wrist Wraps	Metal Triple Black Line Wrist Wraps
Metal Mustical Wrist Wraps	Metal Black, Silver and Orange Wrist Wraps	Metal Mustical Knee Wraps
SBD		
SBD Singles	SBD Wrist Wraps	SBD Knee Sleeves
SBD Belts	SBD Knee Wraps	
STRENGTHSOP		
Strengthsop Singlets	Strengthsop Inferno Knee Sleeves	
Strengthsop Lever Belt		
BEAST GENETICS		
Singlet	Lever Belt	Belt with Single Prong
	Quisk Release Belt	
	Belt with Double Prong	
DUKIYA		
Oni Lever Belt Action	Oni Wrist Wraps	
Oni Singlet	Oni Knee Sleeves	
ELEIKO		
Eleiko Knee Sleeves	Eleiko Belt	
RENBAND		
Rehband Knee Sleeves Original 5mm # 7051	Rehband Blue Line Knee Sleeves 7mm # 7084	
Rehband Knee Sleeves 5mm # 7751 (Rs and Core Line)	Rehband Knee Sleeves 7mm # 105434 (Rx)	
Super Training Products / Sling Shot		
Sling Shot 26,, Wrist Wraps	Sling Shot Knee Sleeves 7mm	
Sling Shot Gangsta Wrist Wraps		
Wahlander		
Wahlander Belts		
Lifting Large		
Lever Belts “Economy“	Single Belts “Competition	
Lever Belts “Competition	Singlets “Basic“	
Single Prong Belts “Economy“	Singlets “Economy “	
Best Belts		
Best Belts-Single and Double Prong		
Iron Tanks		
Iron Tanks Lever Belts		

Каталог допускаемой экипировки доступен на сайте
http://www.powerlifting-ipf.com/51.html

Разрешенные штанги (грифы), диски и стойки:

ELEIKO	Грифы и диски для пауэрлифтинга, стойки для приседания и жима лежа
ER EQUIPMENT	Стойки для приседания и жима лежа
IVANKO	Грифы и диски для пауэрлифтинга
LEOKO	Грифы и диски для пауэрлифтинга
PALLINI	Грифы и диски для пауэрлифтинга, стойки для приседания и жима лежа
UESAKA	Грифы и диски для пауэрлифтинга
METAL	Стойки METAL Viking Powerlifting Rack Стойки для жима METAL Viking Bench Rack
TITEX	Грифы и диски для пауэрлифтинга
AWESOM AS	Стойки для пауэрлифтинга

Разрешенные логотипы:

- Goodlift
- RescindX
- Athletic Alliance Inc.
- KAPPI.NO
- Power-House Japan
- Quest Nutrition USA
- GNC Pro Performance
- Team Farrell
- SIFA.WS
- MAXREP
- Alpha Fit
- Z Health Performance
- Barbell Medicine
- Progressive Rehab & Strength, LLC

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.

Предоставлено: Йохан Смит, председатель Технического комитета IPF и
Дитмар Вольф, Казначей IPF

Приложение №2

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.

Wilks-Frauen-Tabelle 40,0 bis 150,9 kg.
Copyright Dr. Robert Wilks

Kg	O	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	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297	0.9290
78	0.9283	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229	0.9222
79	0.9215	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.9163	0.9156
80	0.9150	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100	0.9094
81	0.9088	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040	0.9034
82	0.9028	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983	0.8977
83	0.8972	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928	0.8923
84	0.8917	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876	0.8871
85	0.8866	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826	0.8821
86	0.8816	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778	0.8774
87	0.8769	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733	0.8729
88	0.8724	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690	0.8686
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609	0.8606
91	0.8602	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572	0.8568
92	0.8565	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536	0.8533
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
94	0.8496	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470	0.8467
95	0.8464	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440	0.8437
96	0.8434	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410	0.8407
97	0.8405	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382	0.8380
98	0.8377	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356	0.8353
99	0.8351	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331	0.8328

Wilks-Frauen-Tabelle 40,0 bis 150,9 kg.
Copyright Dr. Robert Wilks

Kg	O	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	0.8326	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307	0.8304
101	0.8302	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284	0.8282
102	0.8279	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262	0.8260
103	0.8258	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241	0.8239
104	0.8237	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221	0.8219
105	0.8217	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202	0.8200
106	0.8198	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184	0.8182
107	0.8180	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167	0.8165
108	0.8163	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150	0.8148
109	0.8147	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134	0.8132
110	0.8131	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118	0.8117
111	0.8115	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103	0.8102
112	0.8101	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113	0.8086	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075	0.8074
114	0.8072	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062	0.8060
115	0.8059	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049	0.8047
116	0.8046	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036	0.8034
117	0.8033	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023	0.8022
118	0.8021	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011	0.8010
119	0.8009	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999	0.7998
120	0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
121	0.7985	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975	0.7974
122	0.7973	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964	0.7963
123	0.7962	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953	0.7951
124	0.7950	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941	0.7940
125	0.7939	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930	0.7929
126	0.7928	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919	0.7918
127	0.7917	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908	0.7907
128	0.7905	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897	0.7895
129	0.7894	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886	0.7884
130	0.7883	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875	0.7873
131	0.7872	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864	0.7862
132	0.7861	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853	0.7852
133	0.7850	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842	0.7841
134	0.7840	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831	0.7830

135	0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
136	0.7818	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809	0.7808
137	0.7807	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799	0.7798
138	0.7797	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789	0.7787
139	0.7786	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	0.7777
140	0.7776	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768	0.7767
141	0.7766	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759	0.7758
142	0.7757	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749	0.7748
143	0.7747	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740	0.7739
144	0.7738	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145	0.7730	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723	0.7722
146	0.7721	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715	0.7714
147	0.7714	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708	0.7707
148	0.7707	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702	0.7701
149	0.7700	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696	0.7695
150	0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691

Wilks-Manner-Tabelle 40,0 bis 2O5,9 kg
Copyright Dr. Robert Wilks

Kg	O	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	0.5560	1.0532	1.0508	1.0484
49	1.0460	1.4370	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	0.9995	0.9975	0.9954	0.9933	0.9913	0.9893	0.9873	0.9853	0.9833
52	0.9813	0.9793	0.9773	0.9754	0.9735	0.9715	0.9696	0.9677	0.9658	0.9639
53	0.9621	0.9602	0.9583	0.9565	0.9547	0.9528	0.9510	0.9492	0.9474	0.9457
54	0.9439	0.9421	0.9404	0.9386	0.9369	0.9352	0.9334	0.9317	0.9300	0.9283
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135	0.9119
56	0.9103	0.9088	0.9072	0.9056	0.9041	0.9025	0.9010	0.8994	0.8979	0.8964
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830	0.8816
58	0.8802	0.8787	0.8773	0.8759	0.8745	0.8731	0.8717	0.8703	0.8689	0.8675

59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555	0.8542
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427	0.8415
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305	0.8293
62	0.8281	0.8270	0.8258	0.8246	0.8235	0.8223	0.8212	0.8200	0.8189	0.8178
63	0.8166	0.8155	0.8144	0.8133	0.8122	0.8111	0.8100	0.8089	0.8078	0.8067
64	0.8057	0.8046	0.8035	0.8025	0.8014	0.8004	0.7993	0.7983	0.7973	0.7962
65	0.7952	0.7942	0.7932	0.7922	0.7911	0.7901	0.7891	0.7881	0.7872	0.7862
66	0.7852	0.7842	0.7832	0.7823	0.7813	0.7804	0.7794	0.7785	0.7775	0.7766
67	0.7756	0.7747	0.7738	0.7729	0.7719	0.7710	0.7701	0.7692	0.7683	0.7674
68	0.7665	0.7656	0.7647	0.7638	0.7630	0.7621	0.7612	0.7603	0.7595	0.7586
69	0.7578	0.7569	0.7561	0.7552	0.7544	0.7535	0.7527	0.7519	0.7510	0.7502
70	0.7494	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430	0.7422
71	0.7414	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352	0.7345
72	0.7337	0.7330	0.7322	0.7315	0.7307	0.7300	0.7293	0.7285	0.7278	0.7271
73	0.7264	0.7256	0.7249	0.7242	0.7235	0.7228	0.7221	0.7214	0.7207	0.7200
74	0.7193	0.7186	0.7179	0.7173	0.7166	0.7159	0.7152	0.7146	0.7139	0.7132
75	0.7126	0.7119	0.7112	0.7106	0.7099	0.7093	0.7086	0.7080	0.7074	0.7067
76	0.7061	0.7055	0.7048	0.7042	0.7036	0.7029	0.7023	0.7017	0.7011	0.7005
77	0.6999	0.6993	0.6987	0.6981	0.6975	0.6969	0.6963	0.6957	0.6951	0.6945
78	0.6939	0.6933	0.6927	0.6922	0.6916	0.6910	0.6905	0.6899	0.6893	0.6888
79	0.6882	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838	0.6832
80	0.6827	0.6822	0.6816	0.6811	0.6806	0.6800	0.6795	0.6790	0.6785	0.6779
81	0.6774	0.6769	0.6764	0.6759	0.6754	0.6749	0.6744	0.6739	0.6734	0.6729
82	0.6724	0.6719	0.6714	0.6709	0.6704	0.6699	0.6694	0.6689	0.6685	0.6680
83	0.6675	0.6670	0.6665	0.6661	0.6656	0.6651	0.6647	0.6642	0.6637	0.6633
84	0.6628	0.6624	0.6619	0.6615	0.6610	0.6606	0.6601	0.6597	0.6592	0.6588
85	0.6583	0.6579	0.6575	0.6570	0.6566	0.6562	0.6557	0.6553	0.6549	0.6545
86	0.6540	0.6536	0.6532	0.6528	0.6523	0.6519	0.6515	0.6511	0.6507	0.6503
87	0.6499	0.6495	0.6491	0.6487	0.6483	0.6479	0.6475	0.6471	0.6467	0.6463
88	0.6459	0.6455	0.6451	0.6447	0.6444	0.6440	0.6436	0.6432	0.6428	0.6424
89	0.6421	0.6417	0.6413	0.6410	0.6406	0.6402	0.6398	0.6395	0.6391	0.6388
90	0.6384	0.6380	0.6377	0.6373	0.6370	0.6366	0.6363	0.6359	0.6356	0.6352
91	0.6349	0.6345	0.6342	0.6338	0.6335	0.6331	0.6328	0.6325	0.6321	0.6318
92	0.6315	0.6311	0.6308	0.6305	0.6301	0.6298	0.6295	0.6292	0.6288	0.6285
93	0.6282	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257	0.6254
94	0.6250	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226	0.6223
95	0.6220	0.6217	0.6214	0.6211	0.6209	0.6206	0.6203	0.6200	0.6197	0.6194
96	0.6191	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169	0.6166
97	0.6163	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142	0.6139
98	0.6136	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116	0.6113

99	0.6111	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091	0.6088
100	0.6086	0.6083	0.6081	0.6079	0.6076	0.6074	0.6071	0.6069	0.6067	0.6064
101	0.6062	0.6060	0.6057	0.6055	0.6053	0.6050	0.6048	0.6046	0.6044	0.6041
102	0.6039	0.6037	0.6035	0.6032	0.6030	0.6028	0.6026	0.6024	0.6021	0.6019
103	0.6017	0.6015	0.6013	0.6011	0.6009	0.6006	0.6004	0.6002	0.6000	0.5998
104	0.5996	0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980	0.5978
105	0.5976	0.5974	0.5972	0.5970	0.5968	0.5966	0.5964	0.5962	0.5960	0.5958
106	0.5956	0.5954	0.5952	0.5950	0.5948	0.5946	0.5945	0.5943	0.5941	0.5939
107	0.5937	0.5935	0.5933	0.5932	0.5930	0.5928	0.5926	0.5924	0.5923	0.5921
108	0.5919	0.5917	0.5916	0.5914	0.5912	0.5910	0.5909	0.5907	0.5905	0.5903
109	0.5902	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888	0.5887
110	0.5885	0.5883	0.5882	0.5880	0.5878	0.5877	0.5875	0.5874	0.5872	0.5870
111	0.5869	0.5867	0.5866	0.5864	0.5863	0.5861	0.5860	0.5858	0.5856	0.5855
112	0.5853	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841	0.5840
113	0.5839	0.5837	0.5836	0.5834	0.5833	0.5831	0.5830	0.5828	0.5827	0.5826
114	0.5824	0.5823	0.5821	0.5820	0.5819	0.5817	0.5816	0.5815	0.5813	0.5812
115	0.5811	0.5809	0.5808	0.5806	0.5805	0.5804	0.5803	0.5801	0.5800	0.5799
116	0.5797	0.5796	0.5795	0.5793	0.5792	0.5791	0.5790	0.5788	0.5787	0.5786
117	0.5785	0.5783	0.5782	0.5781	0.5780	0.5778	0.5777	0.5776	0.5775	0.5774
118	0.5772	0.5771	0.5770	0.5769	0.5768	0.5766	0.5765	0.5764	0.5763	0.5762
119	0.5761	0.5759	0.5758	0.5757	0.5756	0.5755	0.5754	0.5753	0.5751	0.5750
120	0.5749	0.5748	0.5747	0.5746	0.5745	0.5744	0.5743	0.5742	0.5740	0.5739
121	0.5738	0.5737	0.5736	0.5735	0.5734	0.5733	0.5732	0.5731	0.5730	0.5729
122	0.5728	0.5727	0.5726	0.5725	0.5724	0.5723	0.5722	0.5721	0.5720	0.5719
123	0.5718	0.5717	0.5716	0.5715	0.5714	0.5713	0.5712	0.5711	0.5710	0.5709
124	0.5708	0.5707	0.5706	0.5705	0.5704	0.5703	0.5702	0.5701	0.5700	0.5699
125	0.5698	0.5698	0.5697	0.5696	0.5695	0.5694	0.5693	0.5692	0.5691	0.5690
126	0.5689	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682	0.5681
127	0.5681	0.5680	0.5679	0.5678	0.5677	0.5676	0.5675	0.5675	0.5674	0.5673
128	0.5672	0.5671	0.5670	0.5670	0.5669	0.5668	0.5667	0.5666	0.5665	0.5665
129	0.5664	0.5663	0.5662	0.5661	0.5661	0.5660	0.5659	0.5658	0.5658	0.5657
130	0.5656	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650	0.5649
131	0.5648	0.5647	0.5647	0.5646	0.5645	0.5644	0.5644	0.5643	0.5642	0.5642
132	0.5641	0.5640	0.5639	0.5639	0.5638	0.5637	0.5636	0.5636	0.5635	0.5634
133	0.5634	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628	0.5627
134	0.5627	0.5626	0.5625	0.5624	0.5624	0.5623	0.5622	0.5622	0.5621	0.5620
135	0.5620	0.5619	0.5618	0.5618	0.5617	0.5616	0.5616	0.5615	0.5614	0.5614
136	0.5613	0.5612	0.5612	0.5611	0.5610	0.5610	0.5609	0.5609	0.5608	0.5607
137	0.5607	0.5606	0.5605	0.5605	0.5604	0.5603	0.5603	0.5602	0.5602	0.5601
138	0.5600	0.5600	0.5599	0.5598	0.5598	0.5597	0.5597	0.5596	0.5595	0.5595

139	0.5594	0.5593	0.5593	0.5592	0.5592	0.5591	0.5590	0.5590	0.5589	0.5589
140	0.5588	0.5587	0.5587	0.5586	0.5586	0.5585	0.5584	0.5584	0.5583	0.5583
141	0.5582	0.5582	0.5581	0.5580	0.5580	0.5579	0.5579	0.5578	0.5578	0.5577
142	0.5576	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572	0.5571
143	0.5571	0.5570	0.5570	0.5569	0.5568	0.5568	0.5567	0.5567	0.5566	0.5566
144	0.5565	0.5564	0.5564	0.5563	0.5563	0.5562	0.5562	0.5561	0.5561	0.5560
145	0.5560	0.5559	0.5558	0.5558	0.5557	0.5557	0.5556	0.5556	0.5555	0.5555
146	0.5554	0.5554	0.5553	0.5552	0.5552	0.5551	0.5551	0.5550	0.5550	0.5549
147	0.5549	0.5548	0.5548	0.5547	0.5547	0.5546	0.5546	0.5545	0.5544	0.5544
148	0.5543	0.5543	0.5542	0.5542	0.5541	0.5541	0.5540	0.5540	0.5539	0.5539
149	0.5538	0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534	0.5533
150	0.5533	0.5532	0.5532	0.5531	0.5531	0.5530	0.5530	0.5529	0.5529	0.5528
151	0.5528	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524	0.5523
152	0.5523	0.5522	0.5522	0.5521	0.5521	0.5520	0.5520	0.5519	0.5519	0.5518
153	0.5518	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513	0.5513
154	0.5512	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508	0.5508
155	0.5507	0.5507	0.5506	0.5506	0.5505	0.5505	0.5504	0.5504	0.5503	0.5503
156	0.5502	0.5502	0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498	0.5498
157	0.5497	0.5497	0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493	0.5493
158	0.5492	0.5492	0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488	0.5488
159	0.5487	0.5487	0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483	0.5483
160	0.5482	0.5482	0.5481	0.5481	0.5480	0.5480	0.5479	0.5479	0.5478	0.5478
161	0.5477	0.5477	0.5476	0.5476	0.5475	0.5475	0.5474	0.5474	0.5473	0.5472
162	0.5472	0.5471	0.5471	0.5470	0.5470	0.5469	0.5469	0.5468	0.5468	0.5467
163	0.5467	0.5466	0.5466	0.5465	0.5465	0.5464	0.5464	0.5463	0.5463	0.5462
164	0.5462	0.5461	0.5461	0.5460	0.5460	0.5459	0.5459	0.5458	0.5458	0.5457
165	0.5457	0.5456	0.5456	0.5455	0.5455	0.5454	0.5454	0.5453	0.5453	0.5452
166	0.5452	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448	0.5447
167	0.5447	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443	0.5442
168	0.5442	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438	0.5437
169	0.5436	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432	0.5432
170	0.5431	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427	0.5427
171	0.5426	0.5426	0.5425	0.5425	0.5424	0.5424	0.5423	0.5423	0.5422	0.5422
172	0.5421	0.5421	0.5420	0.5420	0.5419	0.5419	0.5418	0.5418	0.5417	0.5417
173	0.5416	0.5416	0.5415	0.5415	0.5414	0.5414	0.5413	0.5413	0.5412	0.5412
174	0.5411	0.5411	0.5410	0.5410	0.5409	0.5409	0.5408	0.5408	0.5407	0.5407
175	0.5406	0.5406	0.5405	0.5405	0.5404	0.5404	0.5403	0.5403	0.5402	0.5402
176	0.5401	0.5401	0.5400	0.5400	0.5399	0.5399	0.5398	0.5398	0.5397	0.5397
177	0.5396	0.5396	0.5395	0.5395	0.5394	0.5394	0.5393	0.5393	0.5392	0.5392
178	0.5391	0.5391	0.5390	0.5390	0.5389	0.5389	0.5388	0.5388	0.5387	0.5387

179	0.5387	0.5386	0.5386	0.5385	0.5385	0.5384	0.5384	0.5383	0.5383	0.5382
180	0.5382	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378	0.5377
181	0.5377	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373	0.5373
182	0.5372	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369	0.5368
183	0.5368	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364	0.5364
184	0.5363	0.5363	0.5362	0.5362	0.5362	0.5361	0.5361	0.5360	0.5360	0.5359
185	0.5359	0.5359	0.5358	0.5358	0.5357	0.5357	0.5356	0.5356	0.5356	0.5355
186	0.5355	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351	0.5351
187	0.5351	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347	0.5347
188	0.5347	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344	0.5343
189	0.5343	0.5342	0.5342	0.5342	0.5341	0.5341	0.5341	0.5340	0.5340	0.5340
190	0.5339	0.5339	0.5338	0.5338	0.5338	0.5337	0.5337	0.5337	0.5336	0.5336
191	0.5336	0.5335	0.5335	0.5335	0.5334	0.5334	0.5334	0.5333	0.5333	0.5333
192	0.5332	0.5332	0.5332	0.5332	0.5331	0.5331	0.5331	0.5330	0.5330	0.5330
193	0.5329	0.5329	0.5329	0.5329	0.5328	0.5328	0.5328	0.5327	0.5327	0.5327
194	0.5327	0.5326	0.5326	0.5326	0.5326	0.5325	0.5325	0.5325	0.5325	0.5324
195	0.5324	0.5324	0.5324	0.5323	0.5323	0.5323	0.5323	0.5322	0.5322	0.5322
196	0.5322	0.5322	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5320	0.5320	0.5320
197	0.5320	0.5320	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5318	0.5318
198	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317
199	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
200	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
201	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
202	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
203	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314
204	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5314	0.5313	0.5313	0.5313
205	0.5313	0.5313	0.5313	0.5313	0.5312	0.5312	0.5312	0.5312	0.5312	0.5312

ПАУЭРЛИФТИНГ
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

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