

# ГРС ПРАВИЛА 2022



Updated January 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                             | СТР          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>01. Общие правила</b>                                                                                    | <b>3-7</b>   |
| a. Подписка и сборы                                                                                         | 3            |
| b. Ежегодное общее собрание                                                                                 | 4            |
| c. Общие правила соревнования                                                                               | 4            |
| d. Возрастные категории                                                                                     | 6            |
| e. Весовые категории                                                                                        | 6            |
| f. Паралимпийская категория                                                                                 | 7            |
| g. Трансгендерные спортсмены                                                                                | 7            |
| <b>02. Официальные лица соревнования</b>                                                                    | <b>8-10</b>  |
| a. Технический комитет                                                                                      | 8            |
| b. Судьи                                                                                                    | 9            |
| <b>03. Технические правила соревнований</b>                                                                 | <b>12-18</b> |
| a. Пауэрлифтинг и правила выполнения                                                                        | 12           |
| b. Умышленные нарушения                                                                                     | 15           |
| c. Общее                                                                                                    | 15           |
| d. Ошибки при установке веса штанги                                                                         | 18           |
| <b>04. Взвешивание</b>                                                                                      | <b>19-22</b> |
| a. Процедура взвешивания                                                                                    | 19           |
| <b>b. Карта взвешивания</b>                                                                                 | <b>21</b>    |
| c. Запись взвешивания                                                                                       | 22           |
| <b>05. Порядок проведения соревнований</b>                                                                  | <b>23-24</b> |
| <b>06. Костюм и предметы личной экипировки -<br/>Безэкипировочный(RAW) и экипировочный<br/>девизион(EQ)</b> | <b>25-28</b> |
| <b>07. Мировые, континентальные и национальные рекорды</b>                                                  | <b>29-31</b> |
| <b>08. Организатор Соревнований</b>                                                                         | <b>32-39</b> |
| a. Ссылка                                                                                                   | 32           |
| b. Страховка                                                                                                | 33           |
| c. Организация соревнований                                                                                 | 34           |
| d. Технический контрольный список                                                                           | 35           |
| e. Оборудование и спецификация                                                                              | 37           |
| <b>Приложение 1 – Lbs to Kgs Лист преобразования</b>                                                        | <b>40</b>    |
| <b>Приложение 2 – GPC Кодекс поведения</b>                                                                  | <b>41</b>    |
| <b>Приложение 3 – GPC Моральный кодекс</b>                                                                  | <b>42</b>    |

# 01. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

## а. GPC Национальные федерации , индивидуальные подписки и сборы

- **Годовой взнос:**
  - 100 Euros European
  - 100 Euros World
  - Европейские страны будут платить как европейский, так и мировой взнос.
- **Небольшие страны**, в национальных соревнованиях которых, участвует менее 11 участников, получают подтверждение своего взноса через the GPC Treasurer.
- **Любая национальная федерация**, не уплатившая необходимый взнос, должна быть автоматически отстранена от членства в GPC до тех пор, пока требуемый взнос не будет уплачен в полном объеме.
- **Если к моменту проведения Чемпионата** взнос не уплачен, спортсмены соответствующей страны не допускаются к участию в соревнованиях.
- **Все страны**, которые не платят членский взнос GPC в январе, будут оштрафованы дополнительной суммой в размере 10 € за каждый месяц просрочки.
- **Национальные федерации** без какой-либо национальной или международной деятельности в течение двух лет должны повторно подать заявку в качестве новой нации на членство в GPC, и решение о продлении членства будет принято Советом GPC о возобновлении или отказе в членстве. Если предоставляется третий год, они должны отправить спортсменов на третий год, иначе они не получат лицензию в будущем.
- **Спортсмены** из стран, не входящих в GPC, могут присоединиться в качестве индивидуальных членов.
- **Формы индивидуального членства** доступны на веб-сайте GPC: [www.worldgpc.com](http://www.worldgpc.com).  
Индивидуальное членство 20 евро в год.

## Взносы чемпионата:

- Страны должны предоставить список своих команд вместе с вступительным взносом для всей команды до даты закрытия, чтобы избежать просроченной платы за каждого спортсмена в команде.
- Страны, не отправляющие спортсменов на мировые/континентальные чемпионаты, должны проинформировать организатора и генерального секретаря до даты закрытия чемпионата..
- Спортсмены, которым требуются Письма о визовой поддержке для участия в международных чемпионатах (форма доступна для скачивания на веб-сайте GPC), должны быть членами национального филиала GPC или индивидуальными членами GPC. Спортсмены, которым требуются письма о визовой поддержке (или их тренерам), должны быть включены в список команд на соответствующий чемпионат, который должен быть представлен организатору до выдачи письма о визовой поддержке. Индивидуальные спортсмены также должны принять участие в чемпионатах до того, как письмо будет выдано. Вступительный взнос должен быть внесен на счет GPC до того, как будут выданы письма о визовой поддержке. В случае, если виза не будет выдана, вступительный взнос будет возвращен национальной федерации (или отдельному спортсмену, не входящему в национальную федерацию) GPC (при предоставлении доказательства отказа в выдаче визы). Если заявление на получение визы удовлетворено или не предоставлено доказательств отказа в выдаче визы, вступительный взнос будет переведен на счет организатора чемпионата.

## - Ежегодное общее собрание

- Ежегодное общее собрание (AGM) будет организовано секретарем и будет запланировано во время чемпионата мира. Все страны будут уведомлены о ежегодном общем собрании, и им будет предложено направить вопросы для включения в повестку дня. Эти вопросы для обсуждения должны быть отправлены секретарю не позднее, чем за четыре недели до соревнований.

- Срок полномочий членов правления GPC составляет четыре года. Члены правления будут избираться поочередно.

- Что касается выборов, каждая страна имеет один голос, и каждый член правления имеет один голос.

- Страны, которые не направляют представителя на ежегодное общее собрание (европейское/мировое) или члены Правления, которые не имеют возможности присутствовать на собрании, могут представить свои голоса по пунктам повестки дня в электронном виде секретарю до собрания.

- Заявки на чемпионаты мира должны быть отправлены секретарю до ежегодного общего собрания.

- Все европейские страны будут уведомлены о годовом общем собрании, и им будет предложено направить вопросы (относящиеся только к европейским странам) для общего собрания и подать заявки на участие в чемпионатах Европы..

- В дополнение к ежегодному общему собранию от членов Правления, технических специалистов и президентов всех национальных федераций может потребоваться принятие решений в течение года. В этом случае все они должны быть уведомлены секретарем о голосовании. Чтобы голосование было действительным, решение президентов национальных федераций должно быть получено секретарем в течение 14 дней

- Изменения правил, внесенные на ежегодном общем собрании и вступившие в силу 1 января следующего года, будут действовать в течение трех лет, прежде чем они будут иметь право на изменение, если это необходимо, путем голосования на ежегодном общем собрании.

## Общие правила соревнований

- Глобальный комитет по пауэрлифтингу (GPC) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в указанной последовательности во всех заявках, проводимых по правилам GPC.:

- Приседания / Жим / Становая тяга = Сумма троеборья
- Приседания с одним подъемом (отдельная дисциплина)
- Жим лежа с одним подъемом (отдельная дисциплина)
- **Жим лежа F8**
- Становая тяга с одним подъемом (отдельная дисциплина)

**GPC** через своих членов и членов федераций признает следующие чемпионаты мира и Европы:

1. Мужские и женские открытые чемпионаты мира и континентов.
2. Мужские и женские открытые чемпионаты мира и континентов среди мастеров.
3. Мужские и женские открытые чемпионаты мира и континентов среди юниоров.
4. Мужские и женские открытые чемпионаты мира и континентов среди подростков.
5. Паралимпийские чемпионаты мира и континентов среди мужчин и женщин.

- **GPC** также признает национальные и международные соревнования своих членов федераций
- **От** страны будет разрешено любое количество участников, распределенных по весовым категориям. Федерации GPC могут устанавливать квалификационные стандарты для индивидуального отбора команд. Запись соревнований должна происходить с одобрения официальных лиц GPC этой страны.
- Участник может представлять страну, в которой он проживает не менее 12 месяцев, а также выполнил квалификационные критерии страны, в которой он проживает и представляет)
  - **И**сключения:
    1. Спортсмены, имеющие двойное гражданство или действительный вид на жительство в определенной стране.
    2. Спортсмены определенной страны, где нет активной федерации GPC.
- **Д**войная регистрация запрещена.
  - **По** возможности для всех международных чемпионатов и соревнований все предполагаемые участники должны быть заявлены Генеральному секретарю GPC и Организационному комитету чемпионата не менее чем за 21 день до даты конкретного соревнования.
- **Ч**емпионаты мира GPC планируется в октябре или ноябре
- **Все** соревнования по правилам GPC должны проводиться в килограммах.
- **GPC** признает и регистрирует мировые и континентальные рекорды в килограммах.
- **На** чемпионаты мира и континентов странам предлагается приносить свои национальные флаги
- **На**грады абсолютных спортсменов определяются только коэффициентами, а не местами в категориях.

#### **Награды лучшим спортсменам будут присуждаться следующим образом:**

- Если к дате закрытия в возрастной категории 8 или более спортсменов (подростки/юниоры/открытые/мастера), присуждаются три приза: 1-й лучший спортсмен, 2-й лучший спортсмен, 3-й лучший спортсмен)
- Если к дате закрытия в возрастной категории находится от 1 до 7 спортсменов (подросток/юниор/открытый/мастер), в этой возрастной категории присуждается только 1 приз лучшему спортсмену.
- Подростки и юниоры не должны объединяться для получения награды лучшего атлета, должен быть приз лучшему спортсмену для обоих
- Награда «Победитель среди победителей» для мужчин и женщин должна быть присуждена в каждом соревновании (например, пауэрлифтинг без экипировки, жим лежа без экипировки и т. д.), и это будет определяться очками Решеля (не включая очки Фостера за возраст) среди всех победителей в событии.
- Наибольшее количество лучших попыток в каждом упражнении приводит к итоговому результату. Победитель соревнования определяется по наибольшей сумме, (четвертая попытка не может быть засчитана в сумму).
- Если два спортсмена регистрируют одинаковую массу тела на взвешивании и в конечном итоге набирают одинаковую сумму в конце соревнования, они будут повторно взвешены, и более легкий спортсмен будет иметь преимущество перед более тяжелым. Однако, если они по-прежнему весят одинаково после повторного взвешивания, они делят место, и каждый

награждается. В таких обстоятельствах, если два спортсмена занимают первое место, следующий спортсмен занимает третье место и так далее.

- На чемпионатах мира/континента только шесть спортсменов от каждой страны должны набирать очки в общем зачете национальной команды. Эти шесть участников будут выбраны после завершения соревнований и должны стать шестью (6) лучшими участниками по формуле «Решел» среди участников из определенной страны. Для определения лучшей команды будут рассматриваться 6 спортсменов, включая возрастные очки максимум одного мастера и одного спортсмена-юниора/подростка, а также баллы одной спортсменки-женщин.

## **Возрастные категории**

-Возрастная категория спортсмена определяется по его/ее возрасту в день, когда он/она выступает. Спортсмены-подростки/юниоры/мастера могут выбирать в своей возрастной категории "Open". Регистрация двойного возраста не допускается. Спортсмены, участвующие в различных соревнованиях, например пауэрлифтинг и жим лежа, могут выбрать участие в своей возрастной категории в нескольких соревнованиях и "Open" в других.

### **Open:**

От 24 лет до 39 лет включительно

### **Master:**

От 40 лет до 44 лет включительно  
От 45 лет до 49 лет включительно  
От 50 лет до 54 лет включительно  
От 55 лет до 59 лет включительно  
От 60 лет до 64 лет включительно  
От 65 лет до 69 лет включительно  
От 70 лет до 74 лет включительно  
От 75 лет до 79 лет включительно  
От 80 лет и старше

### **Sub Master:**

С 33 лет до 39 лет включительно.

Это подразделение предназначено только записи. Sub Masters должны выступать в Open дивизионе.

### **Junior:**

От 20 лет до 23 лет включительно.

### **Teenage:**

С 13 лет до 19 лет включительно  
С 13 лет до 15 лет включительно  
С 16 лет до 17 лет включительно  
С 18 лет до 19 лет включительно

- Соревновательный подъем (жим) должен быть ограничен для участников в возрасте 13 лет и старше.

Спортсмен должен достичь минимального возраста в день соревнований, для которого установлены возрастные ограничения.

## **в. Весовые категории**

### **Мужчины:**

56.0 kg Class from 52.01 to 56.0 kg  
60.0 kg Class from 56.01 to 60.0 kg  
67.5 kg Class from 60.01 to 67.5 kg  
75.0 kg Class from 67.51 to 75.0 kg  
82.5 kg Class from 75.01 to 82.5 kg

### **Женщины:**

44.0 kg Class up to 44.0kg  
48.0 kg Class from 44.01 to 48.0 kg  
52.0 kg Class from 48.01 to 52.0 kg  
56.0 kg Class from 52.01 to 56.0 kg  
60.0 kg Class from 56.01 to 60.0 kg  
67.5 kg Class from 60.01 to 67.5 kg

90.0 kg Class from 82.51 to 90.0 kg  
100.0 kg Class from 90.01 to 100.0 kg  
110.0 kg Class from 100.01 to 110.0 kg  
125.0 kg Class from 110.01 to 125.0 kg  
140.0 kg Class from 125.01 to 140.0 kg  
140.0+ kg Class from 140.01 to Unlimited kg

75.0 kg Class from 67.51 to 75.0 kg  
82.5 kg Class from 75.01 to 82.5 kg  
90.0 kg Class from 82.51 to 90.0 kg  
110.0 kg Class from 90.01 to 110.0 kg  
110.0kg+kg Class from 110.01 to unlimited kg

### **с. Паралимпийская категория**

- **Атлеты с ограниченными возможностями могут соревноваться в каждой возрастной/весовой категории в рамках Паралимпийской категории. Тем не менее, GPC не будет предоставлять специализированное оборудование для таких спортсменов, поэтому они должны быть в состоянии использовать стандартное оборудование.**
- Спортсмены с ограниченными возможностями, которые могут выполнить все упражнения в соответствии с правилами для этого упражнения, могут выбрать подъем в обычной или паралимпийской категории. – Например, спортсмен, который может поддерживать положение ног на полу и тела на скамейке в соответствии с правилами, может выбирать, выступать в качестве паралимпийца или нет. Тем не менее, спортсмены, которые не могут выполнить упражнение в соответствии с правилами из-за физического недуга, должны соревноваться как паралимпийцы.
- **Спортсмены с протезами конечностей должны носить протез(ы) при взвешивании, если они носят протез(ы) во время выполнения жима.**

### **d. Трансгендерные спортсмены**

- Спортсмен-трансгендер (FTM), заявивший о себе как о мужчине, может соревноваться только в мужской группе.
- Спортсменка-трансгендерная женщина (MTF) может соревноваться в мужской группе, но может соревноваться в женской группе только в том случае, если она принимает \*препараты для подавления тестостерона (эстроген) в течение как минимум одного календарного года до соревнований.

\*Исследования показывают, что лишение андрогенов с помощью заместительной гормональной терапии соответственно снижает мышечную массу. Один год гормональной терапии является подходящим переходным периодом, прежде чем спортсменка (MTF) сможет соревноваться в женском дивизионе.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОРЫ:**

- Спортсмен несет ответственность за:
  - (i) Во избежание проблем с участием трансгендеров в соревнованиях, спортсмен, который завершил, планирует начать или находится в процессе приема гормонов в рамках смены пола, должен подать уведомление в Совет GPC о своем намерении.
  - (ii) Уведомление должно включать письмо от врача спортсмена, подтверждающее переходный статус наряду с любым назначенным гормональным лечением, если применимо.
- Правление несет ответственность за:  
Все обсуждения трансгендерной идентичности отдельного спортсмена и медицинской документации врача, предоставленной в соответствии с запросом, должны сохраняться конфиденциальными, если только спортсмен не попросит об ином..

## 02. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА СОРЕВНОВАНИЙ

- **Технический комитет** несет ответственность за участие в техническом совещании перед соревнованием.
- **Технические специалисты** действуют под руководством технического директора.
- **Перед** каждым соревнованием Технический директор должен удостовериться в том, что технические специалисты и дежурные судьи полностью осведомлены о своей роли и любых новых правилах или положениях.
  - **Все** технические специалисты на международных соревнованиях должны быть международным рефери GPC категории 1.
- **Технический специалист** должен владеть английским языком, который является основным языком GPC
- Технические специалисты несут ответственность за:
  1. Экзамены судей.
  2. Назначение судей на международные соревнования.
  3. Обучение судей.
  - На чемпионатах мира и международных соревнованиях будут назначены технические специалисты, которые будут руководить всеми аспектами соревнований. Они должны обеспечивать правильное применение технических правил, рассматривать любые апелляции и правила, а также в целом контролировать соревнования и судейство. Также будет назначен специалист запаса, который будет действовать в случае отсутствия специалиста.
- Технический директор может во время соревнований заменить любого судью, чьи решения, по его мнению, доказывают его некомпетентность. Соответствующий судья получит предупреждение перед любым действием по удалению.
- Если при судействе происходит серьезная ошибка, которая противоречит техническим правилам, технические судьи могут принять соответствующие меры для исправления ошибки. Они не могут отменять или изменять решения судей, но могут предоставить спортсмену дополнительную попытку.
  - По крайней мере, один, предпочтительно два технических специалиста должны присутствовать на всех подъемных сессиях.
- Помост и оборудование для соревнований по всем параметрам соответствуют правилам.
- Корректный вес грифов и дисков, а неисправное оборудование отбраковывается.
- Точность и корректность работы весов.
  - Спортсмены взвешиваются в пределах своих весовых категорий и в установленные сроки взвешивания.
  - Любой костюм или личное снаряжение спортсмена, если требуется, проверяется и утверждается или отклоняется.
- Что диктор(комментатор), контролер времени, специалисты/экспедиторы, секретари, и страхующие/ассистенты понимают свои обязанности и правила, которые могут к ним относиться.

## **а. Судьи**

- Любой национальный рефери, желающий пройти тест на статус международного рефери, должен уведомить об этом Технического директора. Они будут помещены в список ожидания и уведомлены о следующей доступной для них возможности сдать тест.

Национальные рефери, успешно сдавшие международный письменный и практический тест под наблюдением технического сотрудника, получают право стать международным рефери GPC. Существует три категории международных рефери - 3, 2 и 1. Переход из одной категории в другую будет зависеть от результатов работы рефери на международном уровне. Только когда Технический директор убедится, что рефери полностью компетентен на уровне 2, рефери будет приглашен для сдачи письменного экзамена на судью международной категории GPC 1.

- Статус судей GPC может быть аннулирован после рассмотрения Техническим директором их результатов и способностей.
- Все международные судьи (категории 1, 2 или 3), которые не судят на международном мероприятии (мероприятие, на которое приглашен рефери категории 1 из Правления, будет рассматриваться как международное мероприятие согласно статуса судьи) в течение четырех лет подряд будет рассматриваться Советом GPC на индивидуальной основе, и может потребоваться пересдать судейский экзамен, если они хотят продолжить работу в качестве международного судьи.
- Любой судья GPC, который своими действиями проявляет предубеждение или пристрастность по отношению к спортсмену, будет отстранен.

### **НА ВСЕХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ GPC НА СУДЬЯХ ДОЛЖНА БЫТЬ УНИФОРМА**

- Мужская - темные брюки с белой рубашкой.
- Женская - темная юбка или брюки, белая блузка или топ.
- Значки рефери GPC доступны для международных рефери
- Судьям не разрешается носить джинсы, цветные рубашки, шляпы или кепки на международном помосте.
- Национальные федерации могут использовать форму своего собственного стиля для национальных соревнований, учитывая климатические условия.

### **Судейство :**

- Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.
  - К судейству на мировых первенствах могут быть допущены только сертифицированные судьи GPC. Не могут быть допущены к судейству на одном помосте в одно и тоже время два судьи, состоящие в браке между собой или судьи, связанные кровным родством. Так же судья на помосте не должен судить своих соревнующихся родственников.
- Выбор судьи в качестве главного или бокового судьи в одной сессии не исключает выбора того же судьи в качестве главного или бокового судьи в другой сессии.
- Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях; за информирование спикера и контролера времени, о том, что штанга готова, за сообщение диктору проверки мировых рекордов и любых специальных решений, принятых судьей относительно выступления.

Старший судья может консультироваться с боковыми судьями, назначенными официальными

лицами соревнований GPC или другими официальными лицами, если это необходимо, чтобы ускорить или облегчить проведение соревнований.

- Старший судья должен помнить о необходимости быть хорошо видимым спортсмену, выполняющему присед и становую тягу, и занимать соответствующее положение. Чтобы не отвлекать атлета, главный судья должен оставаться неподвижным и сидеть между сигналами.
- Старший судья должен сообщать обо всех решениях, принятых в случаях: ошибок загрузки, неправильных объявлений, ошибок наблюдателей или других пререканий на помосте, спикеру, чтобы сделать соответствующее объявление. Такие решения должны быть сначала обсуждены с другими судьями на помосте
- Трое судей могут сидеть в местах, которые они считают лучшими для обзора вокруг помоста, и должны оставаться на своих местах во время выполнения поддержки; безопасность спортсменов должна быть важнее всего.
- Боковой судья не должен возлагать на страхующего обязанности, но должен регулировать свое положение и может наклоняться в сторону или вперед во время подъема, чтобы получить наилучший обзор.
- Боковые судьи во время приседания должны располагаться сбоку или впереди приседающего, а не сзади. Ассистенты, оказывающие помощь во время приседания должны обеспечить «окно» для боковых судей с тем, чтобы последние могли видеть ход выполнения упражнения. Препятствия обзору должны быть устранены до начала выполнения упражнения,.
- Боковые судьи лучше всего видят глубину, но если она явно высока, центральный судья может дать красный свет, но если у него есть какие-либо сомнения по этому поводу, он должен дать белый свет.
- Вес загруженного грифа соответствует весу, объявленному спикером. Для этой цели судьям могут быть выданы таблицы нагрузки. Поддержки засчитываются как «вес взят» или «вес не взят», а все остальные аспекты соревнований выполняются в соответствии с правилами исполнения.
- После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

Судья замечает ошибку, вескую для дисквалификации упражнения, процедура следующая:

- Судьи могут остановить подъем в целях безопасности. Старший судья должен сигнализировать спортсмену движением руки вниз и громкой командой «Down» для становой тяги и должен дать указание ассистентам взять штангу в приседаниях и жиме лежа, только если это безопасно и целесообразно.
- Перед началом упражнения приседания или жима лежа, если кто-либо из судей не согласен с каким-либо аспектом установки атлета, он обращает внимание на ошибку, как описано выше. Если среди судей есть мнение большинства о том, что ошибка существует, главный судья не дает сигнал к началу упражнения и информирует спортсмена о том, что нужно «Rack» штангу. Старший судья видит ошибку, которая может быть не видна боковым судьям, (напр. касание руками насадок или дисков во время выполнения приседания или хват, превышающий 81 см в жиме лежа), может действовать самостоятельно и дает команду “Rack”. При необходимости старший судья должен быстро подтвердить характер ошибки и объяснить ее спортсмену или его тренеру. В оставшееся время спортсмену напомним, что он может повторить попытку с исправленной ошибкой. Примечание: по вышеуказанным причинам важно, чтобы контролер времени останавливал секундомер во время выполнения приседания и жима лежа только тогда, когда атлет получил сигнал к началу упражнения.
- До начала упражнения, если кто-либо из боковых судей заметит явное нарушение правил, касающихся формы и персональной экипировки, они обращают внимание старшего судьи на это. Старший судья, наблюдающий нарушение, может действовать единолично. В любом случае судьи будут вызваны вместе для осмотра атлета. Если такое нарушение расценивают как умышленное мошенничество, атлет будет дисквалифицирован с соревнований. Если ошибка считается оплошностью или незначительной ошибкой, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки. Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Способ рассмотрения ошибки и предпринятые действия будут на усмотрение судей.

- Процедура, когда рефери не может наблюдать за выполнением упражнения. Если во время подъема страховщик непреднамеренно мешает судье, так что он фактически не видит подъем, судья должен дать спортсмену белый свет, а страховщику предупреждение.
- Судьи должны, если требуется, объяснить спортсмену или тренеру причину или причины, по которым попытка была оценена как «вес не взят». Все, что требуется от такого объяснения, это точное изложение, в споры вступать не будут, и объяснение не будет отвлекать судью от выступления следующего атлета. Судьи должны воздерживаться от каких-либо других комментариев и не получать никаких устных или видеоотчетов о ходе соревнований.
- Судья не должен пытаться влиять на решение других судей. Как только любое упражнение началось, каждый судья воздерживается от своего индивидуального суждения до завершения упражнения, указывая на это красным или белым светом. Ни при каких условиях судья не должен поднимать руку после начала подъема, кроме как для обеспечения безопасности спортсмена.
- Если кто-либо из судей безошибочно подозревает какое-либо нарушение правил, касающихся костюма и личного снаряжения, они не будут действовать до тех пор, пока поддержка не будет выполнена, если она уже началась. Затем атлета следует осмотреть. Если ошибка считается недосмотром или действительной ошибкой, внимание спортсмена должно быть привлечено к этому факту и дается предупреждение о повторении нарушения в любых последующих попытках. Попытка может быть дисквалифицирована по усмотрению судьи. Если такое же нарушение повторяется после предупреждения, попытка дисквалифицируется или нарушение рассматривается как умышленное мошенничество, тогда спортсмен дисквалифицируется с соревнований.

## 02. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

### а. Пауэрлифтинг и правила выполнения

#### Сигналы и выполнение трех подъемов следующие:

##### 1. ПРИСЕДАНИЕ

Старт: видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «Squat».

**Стойка:** видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «Rack».

- После снятия штанги со стоек атлет становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста, он не должен делать шаг ни вперед, ни назад, однако может развернуть ноги наружу или внутрь, чтобы принять выбранную стойку. Верх грифа не должен быть более чем на 3 см ниже вершины передних дельтовидных мышц. Штанга должна удерживаться горизонтально на плечах руками и/или пальцами, сжимающими штангу, а ступни должны стоять на помосте, колени зафиксированы
- **Атлет** должен ждать в этом положении сигнала старшего судьи. Сигнал будет дан, как только спортсмен установится и продемонстрирует контроль с правильным положением грифа. Сигнал главного судьи должен состоять из движения руки вниз и четкой команды «Squat».
- 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.
- 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.

- Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «Rack»
- Атлет должен стоять лицом к передней части помоста, к старшему судье.
- Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
- Во время приседания на помосте должно находиться не более шести и не менее четырех ассистентов/страховщиков одновременно.
- Атлет может прибегнуть к помощи страховщиков для снятия штанги со стоек; однако после того, как штанга оторвалась от стоек, ассистенты не должны физически помогать спортсмену в том, чтобы фактически занять правильное положение. Наблюдатели могут помочь атлету сохранить контроль, если он споткнется или продемонстрирует явную неустойчивость. Если сигнал к началу «Squat» не был объявлен, спортсмен может снова сесть и снять штангу со стойки, если позволяет время..
- Атлету будет разрешен только один стартовый сигнал за попытку.
- Атлету может быть дана дополнительная попытка с тем же весом по усмотрению старшего судьи, если неудача в попытке произошла из-за какой-либо ошибки одного или нескольких наблюдателей.
- После того, как штанга будет установлена на стойках по завершении упражнения, судьи объявят о своих решениях с помощью световой сигнализации, белого цвета для «вес взят» ( good lift) и красного цвета для «вес не взят» (no lift)

#### **Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:**

- Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале или конце упражнения.
- Двойное подскакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.
- Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения.
- 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.
- Любой шаг вперед или назад после снятия штанги со стойки
- Любая перестановка ног после сигнала для приседания.
- Касание штанги или атлета страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи.
- Касание ног локтями или плечам.
- Неспособность вернуть штангу на стойки.
- Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног, что может означать шаг или спотыкание. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
- Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

## **2. ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ**

**Начало дисциплины:** Отчетливая команда “Start” дается, когда штанга принимает неподвижное положение на выпрямленных руках.

Отчетливая команда “Press” дается сразу после того, штанга зафиксирована в неподвижном положении на груди.

Завершение: отчетливая команда «Rack» дается, когда штанга выжата вверх на полностью выпрямленных, «включенных» в локтях руки

Атлет должен лечь назад так, чтобы плечи и ягодицы соприкасались с плоской поверхностью скамьи. Избранное положение ягодиц должно сохраняться на протяжении всей попытки.

Обувь или пальцы ног атлета должны плотно соприкасаться с платформой или поверхностью. Положение головы не регламентировано.

- Для достижения устойчивой опоры, атлет любого роста может использовать диски или блоки для создания поверхности помоста. Какой бы метод ни был выбран, обувь должна плотно соприкасаться с поверхностью. Если используются блоки, их размеры не должны превышать 45 см x 45 см..
- Срыв штанги должен быть на длину вытянутой руки, а не на грудь.
- После принятия штанги на вытянутые руки, атлет должен дождаться сигнала «Start», затем опустить штангу на грудь (не ниже грудины) и дождаться сигнала старшего судьи «Press».
- На помосте должны находиться не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Атлет может заручиться помощью одного или нескольких назначенных ассистентов или персонального страхующего в снятии штанги со стоек.
- Личный ассистент, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост или перейти к любой стороне штанги. Если личный наблюдатель не покидает зону помоста немедленно и каким-либо образом отвлекает или препятствует выполнению обязанностей старших судей, то судьи могут объявить эту попытку не засчитанной ("no lift"), включив три красных световых сигнала.
- Если персональные ассистенты не покинут платформу, это может привести к дисквалификации участника.
- Расстояние между руками не должно превышать 81 см, измеренное между указательными пальцами. На грифе должна быть нанесена круговая маркировочная насечка или лента, указывающая максимальный допуск на захват. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии или использует разнохват, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, он должен предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку хвата до начала выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода атлета на помост для выполнения попытки, все необходимые разъяснения или измерения ширины хвата будут сделаны в течение выделенного атлету времени для выполнения попытки.
- Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Запрещен хват без большого пальца
- Допускается использование обратного хвата и использование одностороннего захвата.
- Штанга должна лежать неподвижно на вытянутых руках спортсмена до начала подъема..
- Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
- После получения сигнала атлет должен жать штангу от груди. Штанга не должна проваливаться на грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Атлет должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно, до отчетливой команды старшего судьи "Rack" (на стойке). Штанга может двигаться в горизонтальной плоскости, допускается также остановка в движении, но не допускается движение штанги вниз к груди.
- После того, как штанга возвращена на стойки по завершении попытки, судьи объявят о своих решениях с помощью световой сигнализации, белого цвета «вес взят» и красного цвета «вес не взят».

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

- Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале Старт, в ходе выполнения Press (Жим) или

- при завершении упражнения Rack (на стойке).
- Когда руки не выпрямлены и неподвижны до начала подъема.
- Любое изменение в выбранной позиции для подъема или поднятие ягодиц (при условии, что часть ягодиц остается на скамье и судья не может видеть насквозь-лифт разрешен).
- Боковое движение рук во время подъема (между сигналами судьи)
- Любое чрезмерное движение или смена ног во время подъема.
- Если гриф лежит на животе ниже грудины.
- Отбив штанги от груди или касание штангой живота ниже грудины.
- Вдавливание штанги в грудь или область живота после сигнала судьи
- Явное неодновременное выпрямление рук во время или в конце выполнения упражнения, на усмотрение судей.
- Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима.
- Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи.
- Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.
- Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

### **3. СТАНОВАЯ ТЯГА**

Старт: сигнал не требуется.

Завершение: видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе отчетливой командой «Down» (опустить).

- Штанга должна располагаться горизонтально перед ногами атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Допускается остановка штанги в движении, но не допускается движение штанги вниз.
- Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
- По завершении подъема штанги в тяге, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
- Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
- Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом.
- После того, как штанга опущена на помост после завершения попытки, судьи объявляют о своих решениях с помощью световой сигнализации, белого цвета «вес взят» и красного цвета «вес не взят».

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается:

- Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения, (если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес).
- Неспособность встать прямо (плечи не будут выдвинуты вперед или округлены. Нет необходимости, чтобы они были отведены назад после выпрямления. Все это допустимо).
- Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
- Поддержка штанги бедрами для облегчения подъема.
- Движение ступней в стороны, назад или вперед, которое может означать шаг или спотыкание.
- Опускание штанги на помост до получения сигнала судьи.
- Опускание штанги на помост без осуществления контроля обеими руками.

### **в. Умышленные нарушения**

Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правила:

- Использование более чем одного трико или запрещенного костюма для приседания или тяги.
- Использование более чем одной майки или запрещенной майки для жима лежа.
- Использование более чем одной пары трусов.
- Использование более чем одной пары бинтов, или бинтов, превышающих установленную длину.
- Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки.
- Применение масла, мазей и иных смазок, кроме талька на бедрах для становой тяги
- Иные подобные нарушения.

#### Незначительные нарушения или оплошности:

- Носки, соприкасающиеся с коленными бинтами.
- Использование намотки бинтов, ширина которой превышает установленные размеры (12 см для кистевых и 30 см для коленных).
- Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.
- Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (головной убор, прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост
- Иные подобные нарушения.

### **с. Общее**

- В случае если гриф или оборудование запачкаются кровью или другими веществами, они должны быть немедленно очищены средством для дезинфекции. Гриф или иное оборудование должны быть вытерты насухо.
- Никто не должен находиться на помосте во время проведения соревновательных упражнений, кроме атлета, назначенных для приседания и жима лежа ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами или техническим персоналом.
- Персональным страхующим присутствие на помосте во время приседания и тяги запрещено. В жиме лежа персональный страхующий может оказать помощь атлету в снятии грифа на выпрямленные руки, но после этого он обязан незамедлительно покинуть помост.
- Тренеры обязаны находиться вне помоста, в определенном для них членами жури месте.
- Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему снять штангу в приседании в случае, если атлет споткнется или потеряет равновесие, а также 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 сигналами старшего судьи..

#### **Важное исключение:**

Если атлет не справляется с весом, упражнение вызывает опасность или угрозу травмы для атлета, а так же по просьбе старшего судьи или самого атлета о вмешательстве. Ассистенты должны взять под контроль штангу и помочь вернуть ее на стойки.

- Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек. Однако, если атлет споткнется или потеряет равновесие в подготовке начальной позиции в приседании, ассистенты должны оказать ему помощь до полного восстановления контроля.
- После команды "Rack" ассистенты могут помочь атлету вернуть штангу на стойки. Как только судья дал команду "Rack", упражнение считается официально законченным.
- Атлеты должны бинтоваться и готовиться вне помоста. На помосте допускаются лишь

незначительные поправки в форме и экипировке, не требующие посторонней помощи.

- Снятие бинтов, ремня и костюма должны осуществляться вне помоста.
- Не допускается использование масла, мазей или других смазочных материалов на помосте, скамье или грифах(масло, жир, другие смазки и жидкости, протирки или аэрозоли. Порошок включая мел, тальк, смолу и карбонат магния).
- Детская присыпка, ингаляторы, тальк и т.п. на помосте и за его пределами должны использоваться в меру.
- На турнирах, проводимых под эгидой GPC, а так же на турнирах, где устанавливаются мировые рекорды, вес штанги должен измеряться в килограммах, и быть кратным 2,5 кг.

#### **Исключения из этого правила:**

В попытке установления мирового/континентального рекорда (см. МИРОВЫЕ, КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ).

- Вес должен быть объявлен в килограммах.
- На всех соревнованиях вес штанги должен устанавливаться с использованием наиболее тяжелых дисков, применимых при наборе конкретного веса.
- Минимальная прибавка между всеми попытками должна быть 2,5 кг.
- Спортсмену разрешено только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 5 мин до начала первого раунда в этом упражнении. Атлеты следующих групп пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении.
- Атлет должен заявить веса на свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, атлет лишается подхода в следующем раунде.
- Веса, заявленные на подходы во втором и третьем раундах в приседании и жиме, не могут быть изменены
- В тяге разрешается изменение заявленного веса. Это возможно только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу и не объявлено, что штанга готова («вес готов»). Во втором раунде атлет имеет право на одну перезаявку, в третьем раунде спортсмен может сделать две перезаявки, но только в том случае, если еще не объявлено, что штанга «готова».
- В соревнованиях по отдельному виду упражнений атлет может изменить вес первой попытки не позднее, чем за 5 мин до начала выступления группы этого атлета. Вес третьей попытки может быть изменен неограниченное количество раз до тех пор, пока атлет не будет вызван на помост.
- .
- На соревнованиях должен присутствовать опытный Экспедитор. Заявленные веса должны быть вписаны в карточки, которые передаются Экспедитору при участниках. Для каждого упражнения используются карточки разного цвета - 3 карточки одного цвета для приседания, 3 карточки другого цвета - для жима лежа и 3 карточки третьего цвета - для тяги. Атлет или тренер заполняют соответствующую карточку, вписав вес и подписав ее. Карточки для первого подхода используются только в том случае, если атлет желает изменить вес, заявленный им на взвешивании.
- По завершении попытки спортсмен должен покинуть помост в течение тридцати секунд. Несоблюдение этого правила может привести к дисквалификации попытки по усмотрению судей..

- О любых физических недостатках либо увечьях атлета, которые могут привести к неспособности полностью следовать установленным правилам, должно быть доведено до сведения жюри до начала выступления этого атлета. Атлет, члены жюри и судьи должны совместно выработать наиболее приемлемые условия для выступления такого атлета. Глухота, слепота, увечья, которые могут препятствовать полному распрямлению и принятию вертикального положения являются примером для основания принятия таких особых условий
- Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри и судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и сделать им указания покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально уведомлен о предупреждении и дисквалификации.
- Чрезмерное использование методов психостимуляции может быть ограничено по решению судьи.

Любой спортсмен или тренер, нанесящий удар официальному лицу или любому другому лицу на соревнованиях, будет отстранен от участия во всех соревнованиях GPC на неопределенный срок.

- Все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться членам жюри. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба. Протест или жалоба должны быть лично заверены руководителем команды или тренером и поданы в присутствии одного из них или обоих.
  - Принятие решений по таким жалобам возлагается на жюри. Если необходимо, члены жюри могут приостановить соревнования для рассмотрения протеста или жалобы. После надлежащего рассмотрения протеста, обратившийся с жалобой будет проинформирован о принятом решении и мерах. Решение жюри окончательно и не дает права на обращение в другой орган за апелляцией.
- Когда спортсмены делают три неудачных попытки в любых упражнениях (присед, жим лежа, становая тяга), им разрешается закончить соревнование, но они не могут претендовать на рекорд или место в результатах.
- Не допускается использование масла, мазей или других смазочных материалов на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям, используемым в терапевтических целях. При этом, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии. Допускается использование спрей-клея, но лишь самим атлетом, а не в отношении спортивного оборудования.

#### **d. Ошибки при установке веса штанги**

- 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 гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- 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 гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, применяются вышеизложенные правила. Если успешная попытка не кратна 2,5 кг (например, был надет только один диск весом 1,25 кг), то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть гарантирована

дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.

- Если какое-либо изменение с грифом или дисками произошло во время выполнения упражнения, при условии, что диски не упали с грифа, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, или с грифа упал диск, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- Если помост или иное оборудование пришли в непригодность во время выполнения спортсменом упражнения, но подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, атлету, по усмотрению судьи, должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- Если спикер допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, который необходим атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.
- Все дополнительные попытки, предоставленные атлету по вышеизложенным причинам, выполняются в конце раунда, в котором была допущена ошибка
- Если атлет пропускает подход по вине спикера, неверно объявившего фамилию атлета к заявленному весу, вес штанги может быть уменьшен, с тем, чтобы позволить атлету выполнить подход в ходе раунда. Если это нарушает приготовление к подходу следующих атлетов, то таким атлетам, по решению судьи, будет выделено дополнительное время для переподготовки к подходу.

### **03. ВЗВЕШИВАНИЕ**

- Все сессии взвешивания и их продолжительность должны быть опубликованы и доведены до сведения всех спортсменов и тренеров.
- Взвешивание проводится в закрытом помещении, где могут находиться только спортсмен, его тренер и официальные лица федерации. Информация о весе того или иного спортсмена не может быть обнародована до окончания взвешивания всех атлетов этой категории.
- На взвешивании на чемпионатах Европы или мира должно быть не менее 2 официальных лиц из разных стран.
- Судьям и официальным лицам не разрешается взвешивать спортсменов, которых они тренируют
- Взвешивание спортсменов проходит один раз и должно быть начато за 24 часа до начала соревнований для определенной категории.
- Взвешивание в день занятий не проводится.
- Взвешивание участников должно быть начато за 24 часа до начала соревнований в конкретный день.
- Дополнительные промежуточные взвешивания могут быть предоставлены по усмотрению и с согласия Оргкомитета соревнований и назначенных официальных лиц соревнований GPC.
- В случае ненастной погоды или опасных условий в районе места проведения, продление времени взвешивания определяется по усмотрению технического сотрудника или назначенного официального лица соревнований GPC.
- Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной обязательной или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые проводятся в присутствии, по меньшей мере, одного судьи GPC.
- На континентальных и мировых соревнованиях двойная регистрация не

допускается. Masters/Junior/Teen & Open.

- Все атлеты, выступающие не в открытой категории, обязаны предъявить на взвешивании паспорт или свидетельство о рождении, в противном случае эти атлеты не могут пройти процедуру взвешивания.
- Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин)
- Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.
- Во время взвешивания атлет, сомневающийся в соответствии костюма и персональной экипировки правилам, может обратиться с просьбой провести проверку его экипировки судьями GPC.
- Для установления порядка, на взвешивании должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка определяет очередность выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес, наименьший номер жребия поднимается первым.
- Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Повторное взвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенное для этой категории время; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории.
- Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.

**Исключение:** Если спортсмен встает на весы и официально входит в определенную весовую категорию, ему не разрешается повторно взвешиваться для перехода в другую весовую категорию.

- Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным требованиям соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
- Если вес атлета оказался ниже границ его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным требованиям соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
- Собственный вес спортсмена фиксируется с округлением до 1/10 кг.
- На взвешивании каждый атлет должен заявить веса своих начальных попыток во всех трех упражнениях.
- **Официальная карточка взвешивания GPC (стр. 21) должна использоваться при взвешивании и должна содержать подписи спортсмена и официального лица.**
- Бланки протоколов взвешивания должны быть полностью заполнены после каждой сессии и переданы

Техническому Директору перед началом подъема

- Проверка оборудования будет проводиться во время взвешивания назначенными техническими офицерами/судьями.
- Предлагаемое расписание подъема и разбивка групп не должны публиковаться до завершения периодов взвешивания.
- Расписание подъемов и разбивка групп должны быть опубликованы в соответствующих социальных сетях и размещены в месте проведения и в главном отеле соревнований как можно скорее после завершения финального взвешивания.

## GPC CHAMPIONSHIPS WEIGH IN CARD (КАРТА ВЗВЕШИВАНИЯ ЧЕМПИОНАТА GPC)

|                            |                      |                   |                      |                      |                      |                      |
|----------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Name:</b>               | <b>Nation:</b>       | <b>Bodyweight</b> | <input type="text"/> | <b>Lot No:</b>       | <input type="text"/> |                      |
| <b>DOB:</b> ____/____/____ | <b>Age Category:</b> | <b>Squat Rack</b> | <input type="text"/> | <b>In/Out</b>        | <input type="text"/> |                      |
| <b>Weight Class:</b>       | <b>Event:</b>        | <b>Raw/Eq:</b>    | <b>Bench Rack:</b>   | <input type="text"/> | <b>Safety:</b>       | <input type="text"/> |

### ПРИСЕДЕНИЕ

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |                      |                      |

### ЖИМ ЛЕЖА

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |                      |                      |

### СТАНОВАЯ ТЯГА

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |                      |                      |

Настоящим я признаю, соглашаюсь и подтверждаю следующее:

1. Я понимаю правила, установленные в соответствии с Уставом Всемирного комитета по пауэрлифтингу
2. Существуют неотъемлемые риски, связанные с участием в Чемпионате «Название и год», которые могут привести к травмам (даже серьезным) для меня. Я осознаю риски и принимаю эти риски.
3. В полной мере, разрешенной законом, я извещаю, освобождаю, отказываюсь от требований и освобождаю GPC, его должностных лиц, сотрудников, организаторов, представителей, помощников/ассистентов/грузчиков и/или агентов («Возмещение») от любой ответственности за моральный вред, убытки или ущерб любого рода, понесенные мной, включая, помимо прочего, случаи, когда они вызваны любыми действиями или бездействием (умышленными или по неосторожности) от Возмещения.
4. В случае такой травмы мне могут оказать первую помощь/медицинские работники/практикующие врачи, пока я ранен. Если мне придется лечиться в больнице или любом другом медицинском учреждении из-за какой-либо травмы, я буду нести ответственность за оплату своих собственных расходов.
5. Я заявляю, что я прочитал и понял вышеизложенное и принимаю на себя полную ответственность за свою безопасность во время участия в этих Чемпионатах, и я отказываюсь от любых претензий, которые я могу предъявить к GPC и/или возмещению убытков. На меня не оказали чрезмерного влияния, и я подписал эту форму свободно и добровольно.

Подпись: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Официальное взвешивание: \_\_\_\_\_

# Weigh-in Record GPC Championships

**(заявка на получение сертификата о выполненном рекорде)**

Date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Weigh in session number: \_\_\_\_\_

Tick as appropriate:

|               |  |            |  |          |  |
|---------------|--|------------|--|----------|--|
| Powerlifting  |  | Men        |  | Raw      |  |
| Squat         |  | Women      |  | Equipped |  |
| Benchpress    |  | Paralympic |  |          |  |
| F8 Benchpress |  |            |  |          |  |
| Deadlift      |  |            |  |          |  |

Age Category:   ☐ Teens        ☐ Juniors        ☐ Open        ☐ Master        ☐ All

Weight Class:

|                                         |                               |                                        |                                      |
|-----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 44    (female) | <input type="checkbox"/> 60   | <input type="checkbox"/> 90            | <input type="checkbox"/> 125 (male)  |
| <input type="checkbox"/> 48    (female) | <input type="checkbox"/> 67,5 | <input type="checkbox"/> 100           | <input type="checkbox"/> 140 (male)  |
| <input type="checkbox"/> 52    (female) | <input type="checkbox"/> 70   | <input type="checkbox"/> 110           | <input type="checkbox"/> 140+ (male) |
| <input type="checkbox"/> 56             | <input type="checkbox"/> 82,5 | <input type="checkbox"/> 110+ (female) | <input type="checkbox"/> All classes |

Referees conducting weigh in:

| Name | Country | Signature |
|------|---------|-----------|
|      |         |           |
|      |         |           |
|      |         |           |
|      |         |           |

Weigh in start time: \_\_\_\_\_

Weigh in finish time: \_\_\_\_\_

Competition start time: \_\_\_\_\_

date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## 04. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнование должно быть организовано по принципу подъема, чтобы соревнование начиналось с легкоатлетов и заканчивалось тяжелоатлетами.
- Спортсмены должны до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также при необходимости блоки (подставки) для ног.
- Если в соревновательном потоке принимают участие 10 или менее спортсменов, они должны выступать в одной группе. 10-15 спортсменов могут быть разделены на две группы, однако все же предпочтительно выступление в рамках одной группы.
- Если в соревновательном потоке выступают 15 или более спортсменов, поток обязательно делится на группы. Решение об образовании таких групп принимается официальными лицами GPC при согласовании с оргкомитетом по проведению соревнований.
- В соревнованиях по жиму лежа на скамье в одной группе может быть до 20 атлетов.
- По возможности спортсмены одной и той же весовой категории должны соревноваться в одном потоке.
- Группы классифицируются как "А", "В", "С" и т.д. Группа "А" обычно включает атлетов одной весовой категории, группа "В" – следующей весовой категории и т.д. При необходимости разделить на группы спортсменов одной весовой категории спортсмены с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, образуют следующие группы. Группы формируются на основании лучших предыдущих результатов спортсменов в сумме.

**Исключение:** В соревнованиях, где соревнуются спортсмены обоих полов, формирование групп может проходить по другим принципам.

- При наличии на турнире нескольких групп группа "А" завершает все три раунда в приседании, затем группа "В" завершает все три раунда в приседании и т.д., та же процедура повторяется и в отношении жима и тяги.
- При наличии двух и более групп в потоке соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Перерывов между раундами не требуется, за исключением необходимых для подготовки помоста. Атлеты, выступающие не в первой группе, смогут размяться во время выступления спортсменов первой группы.
- Если в потоке только одна группа, атлетам будет предоставлено по меньшей мере 20-30-минутный перерыв, в целях обеспечения надлежащей разминки.
- В случае, когда число спортсменов в группе менее 10, автоматически устанавливается 5-минутный перерыв после всех первых попыток, далее после всех вторых попыток и т.д.
- Каждый атлет делает первую попытку (подход) в первом раунде, вторую - во втором и третью - в третьем раунде.
- Вес штанги устанавливается по принципу нарастания в течение раунда. Случаев уменьшения веса в течение одного раунда быть не должно, кроме ошибок, описанных здесь, и то только в конце раунда.
- Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменами весами в этой попытке. Если два атлета заявили один и тот же вес, атлет с меньшим номером жребия выйдет на помост первым.
- Атлет не может заявить вес меньше, чем заявлял в предыдущем раунде.

- В случае неудачной попытки, атлет должен ждать следующего раунда, чтоб попытаться взять этот вес снова.
- Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибки спикера/диктора, страхующих/ассистентов либо по любой иной причине, за исключением случаев, когда атлет сам отказался от подхода, ему предоставляется дополнительная попытка к заявленному весу в конце того раунда, в котором произошла ошибка, несмотря на нарастание весов на штанге. Если такая ошибка возникла, а спортсмен оказался последним в раунде, то ошибка должна быть исправлена немедленно, и атлету будет предоставлена новая попытка в течение четырех минут с момента установления веса штанги для выполнения дополнительного подхода.
- Если же ошибка происходит в отношении атлета, выполняющего подход в следующем раунде первым, а дополнительный подход был предоставлен ему в конце предыдущего раунда, то ему дается четыре минуты между дополнительным подходом в конце предыдущего раунда и его очередным подходом в начале следующего раунда. Это два исключения, когда атлеты выступают после себя.
- Спортсмену разрешено только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 5 мин до начала первого раунда в этом упражнении. Атлеты следующих групп пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Спикер/диктор должен известить о приближении крайнего срока для изменения веса. Упущение спикера не должно негативно влиять на выступление атлетов. Трое судей на помосте или официальное лицо GPC выносят решение по возникающим такого рода ситуациям.

## 05. КОСТЮМ И ЭКИПИРОВКА

- На помосте костюм и личная экипировка спортсмена визуально соответствуют допустимым нормам и правилам.
- Майки или костюмы не допускаются с надписями оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

### Осмотр костюма и личной экипировки:

- На всех соревнованиях осмотр костюма и личного экипировки будет проводиться до подъема и проводиться Техническим офицером/Рефери. Это будет запланировано во время взвешивания.
- Экипировка может быть проштампована Техническим офицером/Рефери, и экипировка может быть проверена на наличие этой печати, когда рекорд побит или если есть какие-либо сомнения относительно права на проверку после выдачи комплекта экипировки спортсмена.
- Ответственность за использование допустимой правилами экипировки возлагается на спортсмена
- Проверки могут быть проведены в любое время судьей или членами жюри до начала выполнения упражнений. В случае любых сомнений по поводу соответствия костюма и личной экипировки установленным требованиям следует обращаться к официальным лицам GPC.
- Допускаются к ношению предметы, не упомянутые в правилах. Повязки на голову, капа, ювелирные украшения, часы, очки, а также предметы женской гигиены.  
Исключение: шапки, банданы или повязки, которые покрывают голову как шляпа, не разрешается носить на платформе.
- Любой спортсмен, выступающий на помосте, может быть осмотрен до или после выступления, если кто-либо из судей сомневается в законности использования костюма или личного снаряжения
- Спортсмен обязан знать правила, касающиеся легального и нелегального

снаряжения. Спортсмен, уличенный в явном мошенничестве в отношении экипировки, будет дисквалифицирован с соревнований..

- Дальнейшая проверка Костюма/Экипировки будет проходить на помосте после того, как будет побит рекорд

## **Костюм для приседаний/тяги**

### **ЭКИПИРОВКА**

- Обязательно использование трико. Оно должно быть однослойным и представлять собой единый предмет одежды. Трико не должно обладать поддерживающими свойствами. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Трико должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки).
- Костюмы с застежками-молниями, шнуровкой или липучками в других местах, кроме лямок, запрещены
- Разрешены разумные заплатки для устранения разрывов, но количество и расположение заплат не должны быть предназначены для увеличения, удлинения или улучшения естественной мускулатуры тела или изменения дизайна рубашки.
- Разрешается носить только один спортивный костюм.
- Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «T-shirt»), имеющей рукава.(Футболка обязательна для спортсменов)
- Атлеты, соревнующиеся в экипировке, могут носить трико (с трусами или без них) вместо костюма для приседаний/становой тяги.
- Костюм **Inzer Leviathan Ultra Pro**, который можно как застегивать, так и завязывать, не допускается в GPC. (поправка 2015 г.)

### **Трусы**

- Допускается ношение трусов под трико атлета, они могут быть стандартного кроя или «боксеры». Они могут быть ниже штанин костюма при условии, что они не превышают середины бедра. Иметь любую высоту по туловищу под костюмом.
- Это должна быть отдельная деталь туалета, выполненная из хлопка или других видов ткани. Конструкция может состоять из нескольких слоев любой толщины, но в целом должна представлять собой единый компонент. Поддерживающие или компрессионные трусы не допустимы.
- Допускается ношение только одних трусов под трико.

## **БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ КОСТЮМ**

Трико должен быть надет для всех трех упражнений. Это должно быть отдельное полноразмерное изделие из сукна, однослойное и не должно быть изготовлено из вспомогательного материала. При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Длина штанины при ношении не должна превышать середины бедра (средняя точка между промежностью и вершиной коленной чашечки). Под трико можно надеть футболку.

- Запрещается надевать костюмы для приседаний и становой тяги при подъеме без экипировки.
- Запрещается носить трусы под трико при подъеме безэкипировки

- Можно носить только одно трико
- Трико не должно иметь рукавов или высоких вырезов на штанинах
- Запрещаются трико на застежках.

## **ЭКИПИРОВОЧНЫЙ КОСТЮМ**

### **Жимовая майка**

Жимовая майка должна быть отдельным изделием из ткани или полиэстера, ее конструкция может состоять из нескольких слоев, но в целом представлять собой единый компонент.

- Разрешены разумные заплатки для ремонта швов или разрывов, но количество и расположение не должны увеличивать, улучшать или изменять дизайн майки.
- Воротник майки может быть открыт сзади, спина майки также может быть открыта, но не чрезмерно. В этом случае кожа спины должна быть закрыта дополнительным материалом, вшитым в майку, и при необходимости закреплена с помощью ремешков на липучке или майки, дизайн которой соответствует тому, что обычно называют футболкой с рукавами или без них, которую можно носить под майкой, чтобы прикрыть кожу спины,
- Футболки нельзя носить под майкой с закрытой спиной.
- Рукава жимовой майки должны оставаться выше локтя при ношении, и рубашка должна полностью закрывать подмышки в передней части туловища, рубашка может быть любого цвета или цветов.
- Спортсмены могут выполнять упражнения в оборудованной жимовой футболке, а не в жимовой майке

### **F8 Category – Single Lift Bench only.**

**(F8 — это новый дивизион, и рубашки F8 нельзя носить в экипированном жиме лежа или в пауэрлифтинге с экипировкой)**

#### **Описание футболки:**

- Многослойная жимовая футболка, в соответствии со спецификациями схемы F-8, передняя дельта и верхняя часть плеча должны быть закрыты, грудь и брюшная область также закрыты указанной многослойной жимовой футболкой, спина может быть на липучке или полностью закрыта, рукава должны быть выше локтя после того, как рубашка посажена.

### **БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ**

- Футболка с рукавами или без рукавов из не поддерживающего/эластичного материала должна быть надета под трико.
- На соревнованиях без экипировки запрещается носить жимовую майку .

## **ЭКИПИРОВКА**

### **Бинты**

- Ткань бинтов может быть эластичной в плетении с полиэстером, хлопком, медицинским крепом отдельно, либо их комбинацией. Намотка резины или прорезиненных заменителей бинтов не допускается за исключением локтей.
- Бинты могут быть соединены вместе, но ткань не должна перекрываться, т.е. они должны быть соединены только стык встык.

**Запястье:** допускаются к использованию кистевые бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину, к бинтам может быть прикреплена петля для большого пальца и липучки застежки, во время подъема штанги петля убирается. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз от центра лучезапястного сустава – не более 2 см. Общая ширина намотки – не более 12 см.

**Колени:** допускаются к использованию однослойные бинты, не превышающие в длину 2,5 м и в ширину 8 см. Можно использовать эластичные однослойные наколенники длиной не более 30 см. Одновременное использование бинтов и наколенников недопустимо. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом.

**Локти:** допускается использование налокотников только во время выполнения упражнений приседания и становой тяги, использование бинтов во время выполнения упражнения жима запрещено

### **БЕЗЭКИПИРОВКИ**

- Кистевые бинты можно носить только при жиме лежа и приседаниях.
- Запрещено носить налокотники на локтях.
- Во время приседаний можно надевать наколенники или налокотники.

### **БЕЗЭКИПИРОВКА И ЭКИПИРОВКА**

Для ремней, носков, обуви и прочих предметов действуют те же правила, что и для безэкипированных и экипированных.

### **Пояс/ремень**

- Все участники могут применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.
- **Максимальная допустимая ширина пояса/ремня 10 см.**
- **Максимальная допустимая толщина пояса/ремня 13 мм по всей длине.**

### **Материалы и конструкция:**

- Пояс/ремень изготавливается из кожи, винила или нейлона, может состоять из одного или нескольких слоев, склеенных или сшитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже.
- Пояс/ремень не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.
- Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе/ремня. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса/ремня с помощью заклепок или пришита.
- Пояс/ремень не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса.
- Кожаная, тканевая, виниловая или нейлоновая петля для языка пояса/ремня должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками или пришита.

- Имя атлета, название страны или клуба, которые он представляет, могут быть размещены на внешней стороне пояса/ремня
- Пояс/ремень может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или специального типа рычажный замок (карабин)

### **Носки**

- Разрешается надевание носков. Носки не должны соприкасаться с намоткой коленных бинтов или наколенником. Использование чулок, полностью закрывающих ноги выше колен, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, запрещается.
- Разрешается одна пара носков

### **Обувь**

- Атлет выполняет соревновательные упражнения в обуви и классических носках. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками, они запрещены.

### **Пластыри**

- Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы. Недопустимо использование медицинской ленты где-либо на теле без официального разрешения судей или специально назначенных GPC официальных лиц. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках.
- С разрешения судей или жюри официальный дежурный врач или фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные участки тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

## **06. Мировые рекорды**

На любом чемпионате Мира GPC, мировые рекорды признаются при соблюдении следующих условий:

Регистратор или официальное лицо назначается «регистратор рекордов» каждый день международных соревнований. Любой спортсмен, пытающийся побить рекорд, должен попросить регистратора проверить листы рекордов, чтобы убедиться, что это действительно попытка установить рекорд, и подтвердить в бланке попытки, что попытка является рекордной попыткой, прежде чем он будет передан диктору/секретарю. Регистратор рекордов отметит попытку в списке и укажет, была ли попытка успешной или нет. Диктор объявит, что попытка является рекордной попыткой, и атлет проверит свое снаряжение после успешного завершения упражнения. Список рекордсмена будет подписан судьями на помосте, и рекордсмен будет обновлять записи только с использованием этого списка.

- Соревнования должны проводиться по правилам GPC, либо национальной версии правил, одобренной GPC
- Претендент на мировой /континентальный рекорд должен являться действительным членом GPC, или международной федерации, аффилированной GPC.
- Решение о признании подхода удачным принимают не менее двух действующих судей GPC, которые должны подтвердить, что были соблюдены все технические требования и выполнены все необходимые процедуры. Третий судья должен быть по меньшей мере действующим судьей национальной федерации, аффилированной GPC
- Страны, намеревающиеся организовать соревнования, на которых они хотят побить мировые/континентальные рекорды, должны подать заявку в Совет GPC до организации чемпионатов, чтобы убедиться, что они соответствуют требованиям рефери. После того, как это будет санкционировано, регистратор рекордов должен быть уведомлен об обновлении записей до события и обновлении их после него до следующего события. Он также должен

быть включен в календарь мероприятий на сайте GPC.

- Все результаты соревнований должны быть представлены регистратору рекордов в течение одной недели после завершения соревнований. Результаты должны быть в Excel на английском языке, чтобы четко указать, какую страну представляет участник и какие официальные лица присутствовали. **Список рекордов, побитых на чемпионатах, также обязателен**
- На мероприятиях, отличных от континентальных/мировых чемпионатов, для установления континентальных/мировых рекордов один из присутствующих международных судей должен быть судьей категории 1 GPC из Совета GPC из страны, отличной от страны-организатора. Принимающая национальная федерация обязана пригласить рефери категории 1 GPC из состава Правления и покрыть его/ее расходы на участие в этом мероприятии.
- Если рефери категории 1 из Правления GPC не может присутствовать на чемпионате, на котором принимающая страна желает установить мировые/континентальные рекорды, Правлению может быть предложено назначить альтернативного рефери категории 1 извне, но из страны, отличной от страны, принимающей чемпионаты. Опять же, федерация принимающей страны несет ответственность за покрытие расходов этого назначенного судьи на участие в мероприятии.
- Чтобы член Правления, посещающий соревнования за границей с целью содействия установлению мировых/континентальных рекордов (вне континентальных чемпионатов), размещался в подходящей гостинице с WIFI и получал одноразовое питание во время своего пребывания в дополнение к существующим потребностям в оплате командировочных расходов.
- ВСЕ спортсмены, являющиеся членами GPC, участвующие в чемпионатах, отвечающих критериям установления мировых и континентальных рекордов, будут признаны мировыми/континентальными рекордсменами, если они превзойдут существующий рекорд или установят такой, которого ранее не существовало, если их личное снаряжение соответствует необходимым требованиям.
- Страны, которые уплатили свой европейский взнос, но не платят мировой взнос, мировые рекорды, сделанные спортсменами такой конкретной страны, не будут признаны в списке рекордов.
- Гриф штанги и диски были взвешены до начала соревнований, точный вес которых письменно зафиксирован и подтвержден со стороны судей или жюри, либо взвешен судьями сразу после выполнения удачного подхода..
- Атлет взвешен по правилам перед соревнованиями.
- Весы должны быть сертифицированы уполномоченным органом, местной Палатой мер и весов (или иным подобным органом) либо уполномоченной для этих целей компанией по производству весов в пределах последних 6 месяцев
- Костюм и предметы экипировки спортсмена соответствуют правилам. Атлет, установивший рекорд должен быть проверен на предмет экипировки. Проверка может быть визуальной, а может быть более тщательной. Проверка проводится на помосте тремя судьями, или делегируется другому судье, если атлет противоположного пола. Во всех случаях старший судья на помосте должен сделать объявление для спикера, что рекорд может быть засчитан.
- Копии заявления об установлении мирового рекорда, заверенные тремя судьями, должны быть направлены регистратору рекордов и главе Технического Комитета в течение одного календарного месяца со дня установления рекорда. Копии заявления об установлении мирового рекорда должны сопровождаться копией официального протокола
- В случае установления мировых рекордов в категориях юношей/девушек, юниоров/ок (до 24-

х лет) и ветеранов, возраст атлета должен быть надлежащим образом подтвержден судьями. Если документ, подтверждающий возраст, не был предоставлен на момент установления рекорда, ответственность за предоставление такого документа регистратору мировых рекордов и главе Технического Комитета возлагается на самого атлета до утверждения рекорда.

- Если атлет, участвуя в соревнованиях, признанных GPC, в третьем успешном подходе показал результат меньше существующего мирового рекорда не более, чем на 20 кг, он может потребовать четвертый подход для установления рекорда. Для предоставления четвертого подхода, атлет должен успешно справиться с третьим подходом. Такой подход не включается в сумму. Другие дополнительные подходы не должны предоставляться.
- Только атлеты, участвующие в соревнованиях, могут попытаться установить мировой/континентальный рекорд.
- Рекорды действительны только для той весовой категории спортсмена, которая определена при официальном взвешивании
- Спортсмены-мастера, юниоры и подростки, превысившие существующий открытый рекорд, получают открытый рекорд в дополнение к рекорду в своей возрастной категории. Текущие записи будут скорректированы, чтобы отразить это.
- Спортсмены, участвующие в полных соревнованиях по пауэрлифтингу, не могут побить рекорды в жиме лежа или становой тяге в одиночном подъеме.
- Спортсмены, участвующие в одиночных упражнениях, не могут побить рекорды в жиме лежа или становой тяге с полными рекордами пауэрлифтинга
- Спортсмены должны подвести итоги, чтобы любые рекорды были признаны в рамках полных рекордов пауэрлифтинга.
- В случае, если два атлета на одном и том же турнире, превысили существующий рекорд в сумме или в отдельном упражнении, подняв одинаковый вес, новым рекордсменом будет назван тот атлет, собственный вес которого меньше. Если их собственный вес также одинаков, они проходят повторное взвешивание. Если собственный вес атлетов на перевзвешивании был снова одинаков, то они оба будут рекордсменами.
- Для попыток установления мирового/европейского рекорда (4-я попытка) вес грифа должен быть не менее чем на 500 граммов больше текущего рекорда. Такие рекордные попытки будут предприняты по окончании третьего подъемного круга.
- Для попытки установления мирового/европейского рекорда, сделанной в рамках предписанных попыток соревнований, спортсмен может запросить в любой попытке вес, превышающий текущий рекорд не менее чем на 500 граммов. Если подъем выполнен успешно, в протоколе будет записано только меньшее ближайшее значение, кратное 2,5 кг, а точный вес будет записан в приложении для записи.
- Новые индивидуальные рекорды по подъему действительны только в том случае, если они превышают предыдущий рекорд не менее чем на 500 граммов. Доли в 500 грамм следует игнорировать; например, 87,7 кг будет зарегистрировано как 87,5 кг.

Он будет признан при соблюдении следующих дополнительных условий:

1. Рекорд будет представлять собой только сумму номинальных значений отдельных лучших подъемов и, следовательно, должен быть кратен 2,5 кг.
2. Четвертая попытка не может быть засчитана в сумму. Рекорды, установленные в отдельных упражнениях, будут действительны только в том случае, если спортсмен заработает в соревновании по сумме.

3. Рекорды, установленные на соревнованиях, в которых соревнуются только в одном упражнении, не считаются мировыми/европейскими рекордами GPC по пауэрлифтингу.
- Если атлет, желающий в четвертой попытке установить мировой рекорд, находится в числе четырех последних спортсменов в группе, выполняющих третий подход, то ему будет предоставлено дополнительно до 3 мин отдыха перед четвертой попыткой.
  - Последнему атлету в группе, намеревающемуся выполнить четвертый подход, предоставляется 3 мин, поскольку он выступает после себя, плюс дополнительные три минуты = всего 6 минут.

**Для получения рекордного сертификата**

**Спортсмены должны заполнить форму:** <https://forms.gle/oSaTHk94mmDDuJYa7> и оплатить сбор за сертификат(ы)

**(А) Электронные сертификаты будут выдаваться по цене 5 евро за каждого спортсмена.**

**(В) Печатные копии сертификатов рекордов могут быть размещены по цене 10 евро за спортсмена. Электронная версия также будет включена при заказе печатных копий.**

## **07. ОРГАНИЗАТОР СОРЕВНОВАНИЙ**

### **а. Судьи**

Любая страна, не имеющая предыдущего опыта проведения международных мероприятий в рамках GPC, должна иметь рефери категории 1 от Правления, присутствующего (за счет принимающей страны) на национальном / континентальном чемпионате, который они проводят, до подачи заявки на чемпионат мира, чтобы убедиться, что они могут проводить чемпионаты по стандартам, необходимых для мировых событий.

Любой организатор, подающий заявку на проведение континентального/мирового чемпионата, должен ранее посетить мероприятие GPC того же уровня, на которое он претендует, чтобы быть в курсе ожидаемого стандарта и всех связанных с ним требований.

Организаторы чемпионатов мира/континентальных чемпионатов должны иметь веб-сайт, на котором доступна соответствующая информация о чемпионатах или она может быть размещена на веб-сайте World GPC. [www.worldgpc.com](http://www.worldgpc.com) Формы заявки не должны быть доступны на веб-сайте, так как спортсмены должны зарегистрироваться через свою национальную федерацию. Индивидуальные спортсмены из неприсоединившихся стран могут запросить регистрационную форму у Секретаря после оплаты индивидуального членского взноса. Список номинаций должен быть доступен на веб-сайте, но его нельзя добавлять на веб-сайт до ПОСЛЕ даты окончания приема заявок.

- Технический контрольный список: промоутер должен отправить секретарю подписанный технический контрольный список для утверждения
- Стартовые взносы для спортсменов на чемпионаты мира и Европы составляют:
  - 60 евро за первый заявленный турнир (Open & Masters) плюс 5 евро судейского сбора = 65 евро
  - 40 евро за первое заявленное соревнование (для подростков и юниоров) плюс 5 евро судейского сбора = 45 евро
  - 35 евро за каждое добавленное событие.
  - 30 для заявок, полученных после даты закрытия.

Организатор должен выплатить 75% судейского вознаграждения казначею GPC после окончания приема заявок, но до начала чемпионата, а оставшиеся 25% — по завершении чемпионата.

Если континентальный чемпионат или чемпионат мира проводится в стране, не входящей в зону евро, решение о конвертации в эту валюту в соответствии с установленной ценой GPC за заявку принимается до того, как заявки будут приняты, после чего вступительные взносы уплачиваются в валюте страны, где проводится чемпионат.

Вступительные взносы на континентальные чемпионаты и чемпионаты мира должны быть выплачены Организатору чемпионата единовременным платежом Национальной федерацией, а не спортсменами индивидуально (за исключением случаев индивидуальных членов GPC из стран, не входящих в GPC, или стран, из которых он очень сложно перевести деньги в другие страны)

**Спортсмены или представители национальной федерации могут потребовать квитанцию об уплате вступительного взноса. Организатор должен иметь в наличии копии основной квитанции, чтобы добавить конкретные детали, предоставить по запросу атлета или национальной федерацией для оплаты стартовых взносов.**

#### **Вознаграждение судьям и членам правления:**

- Проживание для членов правления должно быть предоставлено промоутером бесплатно на время проведения международного конкурса. Члены правления также должны быть обеспечены трансфером из аэропортов на чемпионаты за счет организатора. Трансферы из аэропортов на чемпионаты также должны быть организованы для рекордсмена, если это необходимо, за счет организатора.
- На международных соревнованиях GPC составляет бюджет для оплаты судей. Квалифицируются только те судьи, которые работают не менее 5 часов в день соревнований. Этот бюджет никогда не может превышать 50% взносов за предыдущий год, а стандартная компенсация будет составлять максимум 50 евро в день. Этот платеж регулируется казначеем.
- Официальным лицам и судьям, дежурным во время соревнований, должно быть предоставлено, по крайней мере, одно бесплатное питание, а также им должны быть предоставлены безалкогольные напитки, подаваемые каждый день соревнований в зоне соревнований.
- **Рефери, которые присутствуют на соревнованиях с основной целью судейства в течение нескольких дней, должны получить право бесплатного входа на свое первое мероприятие, если они также намерены участвовать в соревнованиях..**
- Для чемпионатов мира медали должны соответствовать стандарту качества с определенным размером: диаметр 7,5 см (2,8 дюйма) и толщина 4 мм (0,16 дюйма).

Все спортсмены должны получить сертификат о результатах своих индивидуальных соревнований по окончании соревнований. За именем спортсмена должны следовать три последних попытки и тотал. Также нужны их весовая категория, категория и страна.

## **b. Страхование**

GPC и ПРИСОЕДИНЕННЫЕ ФЕДЕРАЦИИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ страхование ответственности спортсменам или зрителям на соревнованиях и организованных тренировках. Ответственность за обеспечение страховки возлагается на Главу оргкомитета.

Не менее чем за 6 недель до начала всех международных чемпионатов лицо или организация, получившие санкции на проведение мероприятия, должны представить Правлению копию

комплексной страховки для чемпионата, которая не только распространяется на спортсменов, но и должна обеспечивать страховое покрытие для третьих лиц, для всех зрителей и любых других лиц или имущества за пределами подъемной платформы, но связанных с соревнованием. Кроме того, форма санкции включает раздел, в котором лицо, проводящее чемпионат, несет полную ответственность за предоставление страховки и принимает на себя все финансовые риски.

GPC, АФФИЛИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА, ВЫНОСЯЩИЕ САНКЦИИ, и КООПЕРАТОРЫ не предполагают несение ответственности за телесные повреждения, убытки, личные убытки или смерть, возникшие в результате события.

Рекомендуется, чтобы Глава оргкомитета соревнований подписал спортсмену форму отказа от ответственности, в которой четко указано, что Глава оргкомитета, Официальные лица, налагающие санкции, и помощники не несут ответственности за какие-либо травмы и т. д. В форме также должно быть указано, что участник признает, что участвует в соревнованиях на свой страх и риск.

Правильные и юридически сформулированные знаки на нескольких языках должны быть размещены на видных местах за пределами всех входов в основные залы и зоны разминки по всему объекту, снимая с GPC всю ответственность не только перед спортсменами и официальными лицами, но и широкой публикой.

### **с. Организация соревнований**

- Использование единой системы (программного обеспечения) для проведения конкурса (подробнее в секретариате).

#### **Назначаются следующие официальные лица:**

1. Спикер-диктор
2. Контроллер времени (Желательно судья GPC)
3. Судья при участниках
4. Регистратор/секретарь
5. Страхующие/ассистенты
6. Экспедитор(личный ассистент)
7. Другие официальные лица

#### **Обязанности официальных лиц:**

##### **Спикер**

Спикер/диктор отвечает за квалифицированное проведение соревнований и выступает как церемониймейстер. Он располагает заявленными атлетами подходы в соответствующем порядке, обусловленном заказанными весами или номером жребия, а также объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета. Кроме того, спикер/диктор объявляет по порядку трех атлетов, следующих за атлетом, выступающим на помосте. Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом спикеру, который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Вес подхода, объявленный спикером/диктором, по возможности должен показываться на табло, установленном на видном месте. Спикер/диктор также несет ответственность за объявление крайних сроков, имеющих отношение к системе раундов - приближение крайнего срока для изменения веса в первом подходе; 5 минут до начала выхода первой группы; 5 последних подходов до начала выхода следующей группы. **Учитывая, что языком GPC является английский, диктор на международных мероприятиях должен владеть английским языком, чтобы делать объявления на английском языке.**

##### **2. Контроллер времени**

Отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и сигналом судьи для начала 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 сек. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по решению старшего судьи, который незамедлительно сообщит об этом контролеру времени. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания или жима лежа 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. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме лежа начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения. В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу. В обязанности контролера входит отключить секундомер с началом попытки с тем, чтобы возможный шум (звуки), издаваемый секундомером не отвлекал атлета от выполнения упражнения.

### **Судья при участниках**

Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных секретарям и спикеру, желательно посредством предлагаемых цветных карточек. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки диктору через судью при участниках. Ответственность за выполнение этих процедур в рамках выделенного времени лежит на судьях при участниках при содействии старшего судьи.

### **Экспедиторы (личные ассистенты)**

Экспедиторы должны забрать у атлета/тренера бланки попыток

### **5. 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 поддержание порядка на помосте. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не менее двух и не более пяти ассистентов. Кровь или другие посторонние вещества, появляющиеся на грифе или оборудовании, должны быть немедленно устранены с помощью раствора 1 части хлорной извести на 1 часть воды. Гриф или оборудование должны быть высушены и проверены на чистоту.

### **4. Регистратор/секретарь**

Несет особую ответственность за все побитые мировые рекорды, за сбор деталей и инициирование информации о документах, а также отвечает за точную регистрацию хода соревнований и, по завершении, за то, чтобы трое судей подписали официальные оценочные листы. **Если рекорды являются континентальными/мировыми, бланк с побитыми рекордами должен быть представлен вместе с полными результатами в формате Excel мировому рекордсмену в течение одной недели после чемпионата.**

### **7. Другие официальные лица**

При необходимости могут назначаться и другие официальные лица, такие как врач или медсестра.

## **d. Технический чек-лист**

### **Зона помоста**

- ☐ Зона помоста, оборудованная для официальных лиц, атлетов и ассистентов, должна иметь четкие границы. Рекомендованные размеры 7 м в длину и 5 м в ширину.
- ☐ Тренер не должен находиться внутри этой зоны.
- ☐ Табло, предпочтительно проектор вместо табло.
- ☐ Стол и места возле трибуны для диктора, регистратора и хронометриста, оператора
- ☐ Стол и места для технических офицеров.
- ☐ Стол для трофеев

### **Помост**

- ☐ Все упражнения должны выполняться на помосте размером как минимум от 2.46 м X 2.46 м (8X8 футов) и достаточно надежным, чтобы обеспечить безопасность спортсмена, ассистентов и погрузчиков.
- ☐ Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми ковриками или иным подобным материалом.

- ☐ Не допускается использование неплотно стыкующихся ковриков.

### **Оборудование помоста**

- ☐ Учитывается возможность того, что в сегодняшнем соревновании штанга может быть с грузом свыше 500 кг.
- ☐ Моноподъемник с ремнями безопасности, регулируемая скамья с защитными дугами и стойками для дисков.
- ☐ Грифы (из них 1 специальный гриф 35 мм), замки. Диски: 4/6 x 50 кг, 8/12 x 25, 2 x 20, 2 x 15, 2 x 10, 2 x 5, 2 x 2,5, 2 x 1,25 и  
Диски для записи, 2 x 1 кг, 2 x 0,5, 2 x 0,25.
- ☐ Подножки для жима.
- ☐ Подиум победителя, 1, 2 и 3 место.
- ☐ Коробка с достаточным количеством мела.
- ☐ Чистящие средства (метла, швабра, пылесос и полотенце).
- ☐ Щетка для чистки грифа.
- ☐ Дезинфицирующий раствор или аналогичный для дезинфекции грифа.
  - ☐ Места (3) для судей.
  - ☐ Места сзади помоста для погрузчиков.
  - ☐ Система освещения для начисления очков (белый, красный свет).
  - ☐ Табло попыток подъема, показывающее реальный вес на грифе
  - ☐ Часы, видимые для атлетов, показывающие оставшееся время.

### **Зона разминки**

- ☐ Площадь разогрева должна быть не менее 100 м<sup>2</sup>.
- ☐ Минимум четыре платформы.
- ☐ Минимум два моноподъемника с ремнями безопасности и две регулируемые скамьи.
- ☐ Каждая платформа оборудована подходящими грифами для приседаний, жима лежа и становой тяги.
- ☐ Достаточное количество дисков и предохранительных замков для размещения подъемников.

Крайне важно, чтобы подписанные крупными подписями уведомления на английском и всех других европейских языках предупреждали о снятии любой ответственности за любую форму травмы участника или помощника с GPC и его состава, уведомления должны размещаться на видном месте как на помосте, в зоне разминки, так и в комнате для взвешивания.

Никакие соревнования не будут разрешены, если эти уведомления не будут на месте.

### **Комната для взвешивания**

- ☐ Запираемая и чистая комната
- ☐ Сертифицированные весы (предпочтительно цифровые).
- ☐ Вторые весы будут доступны для спортсменов на весь период взвешивания в днях.
- ☐ Разъемы для зарядки аккумуляторов и ноутбуков.
- ☐ Стол и стулья для судей.

### **Раздевалка**

- ☐ Мужская и женская отдельно.
- ☐ Все обычные удобства.

### Комната официального состава

- ☐ Чистая комната (желательно запирающаяся).
- ☐ Столы и стулья.
- ☐ Средства для переодевания.
- ☐ Разъемы для зарядки аккумуляторов и ноутбуков.

### Прямая трансляция

- ☐ Континентальные и мировые чемпионаты должны транслироваться

## **е. Оборудование и технические характеристики**

### Грифы, диски, замки

- На всех соревнованиях, проводимых по правилам GPC, разрешается использование только штанг со съемными дисками. Только грифы и диски, которые отвечают всем требованиям GPC, могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и грифов, которые не удовлетворяют спецификации GPC, результаты и рекорды, установленные на соревнованиях, подлежат аннулированию.
- Допускается использование различных грифов для отдельных соревновательных упражнений, при условии, что они соответствуют спецификациям GPC.

### Спецификации:

Гриф должен быть прямым, хорошо изогнутым и рифленным, а также соответствовать следующим размерам:

1. Общая длина не должна превышать 2,2 м, за исключением специализированных приседаний и штанги для становой тяги.
2. Расстояние между внутренним замком не должно превышать 1,32 м и быть менее 1,31 м, за исключением специализированного грифа для приседаний и становой тяги.
3. Диаметр грифа не более 29 мм, кроме специализированного грифа для приседаний (35 мм).
4. Диаметр специализированного грифа для становой тяги должен быть не менее 27 мм.
5. Вес грифа и замок должен составлять 25 кг, за исключением специального грифа и замка, которые должны весить 30 кг.
6. Специализированный гриф для приседаний должен иметь максимальный диаметр 35 мм; и максимальная общая длина 2400 мм
7. Специализированный гриф для становой тяги должен иметь диаметр не менее 27 мм; и максимальная общая длина 2400 м
8. Диаметр втулки 49,5 - 52мм.
9. На грифе должна быть машинная маркировка по окружности, чтобы расстояние между центрами маркировки составляло 81 см.

### Размеры диска:

- Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтобы диск помещался на грифе без лишнего зазора.
- Допустимая погрешность веса дисков, используемых на соревнованиях, не более 0.25% от их номинала.
- Должны использоваться диски по 1.25 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 45 кг и 50 кг
- Для рекордных подходов используются диски по 0.5 кг и 0.25 кг..
- Также могут использоваться более легкие диски, позволяющие увеличить вес на минимум на 500 г для превышения рекорда.
- Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и обязательно должны

- устанавливаться на гриф в порядке убывания веса от центра грифа..
- Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.
- Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45 см.
- Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10 кг и меньше – любого цвета, 15 кг – желтые, 20 кг – синие, 25 кг – красные, 45 кг – золотистые, 50 кг – зеленые..

#### **Замки:**

- **Д**олжны использоваться на каждом соревновании.
- **Д**олжны иметь вес 2,5 кг каждый.

#### **Стойки для приседаний:**

- Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию для обеспечения максимальной устойчивости. Основание стоек должно иметь такую конструкцию, чтобы оно не мешало спортсмену и страхующим/ассистентам.
- Стойки для приседаний должны иметь регулировку высоты под рост спортсмена.
- Регулировка стоек должна иметь шаг в 5 см.
- Для обеспечения дополнительной безопасности все гидравлические стойки должны быть защищены с помощью штифтов.
- На всех мировых/европейских соревнованиях должен использоваться регулируемый моноподъемник с гидравлическим механизмом.
- На всех соревнованиях GPC обязательно использование страховочных ремней для моноподъемов как на помосте, так и при разминки. Страховочные ремни должны иметь соответствующий класс безопасности и должны регулироваться.

#### **Скамья:**

- Скамья должна иметь прочную конструкцию и максимальную устойчивость, защитная дуга обязательна на всех соревнованиях GPC. Скамья должна соответствовать следующим размерам
  1. Длина: не менее 1,22 м и должна быть плоской и ровной.
  2. Ширина: 29-32см.
  3. Высота: 42-45 см от пола до верха мягкой поверхности скамейки без вдавливания и уплотнения.
- Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть от минимум 82 см до максимум 100 см от пола до упора грифа. На нерегулируемых скамьях высота стоек должна составлять от 87 см до 100 см от пола до положения перекладины, все скамьи должны быть оснащены защитными дугами.
- Минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10 м.

#### **Световая сигнализация:**

- Система световой сигнализации используется для обозначения решения судей.
- Каждый судья может зажечь либо белый, либо красный сигнал, соответственно означающие «вес взят» (good lift) и «вес не взят» (no lift).
- Система световой сигнализации должна быть устроена таким образом, чтобы огни загорались одновременно, когда судьи включают их, а не раздельно.
- Желательно, чтобы световые сигналы были расположены горизонтально и соответствовали расположению трех судей.
- На случай обесточивания здания или поломки системы световой сигнализации, каждый судья должен быть обеспечен двумя флажками – красный и белый, с помощью которых, они объявляют свое решение. Допустимо объявление решения большим пальцем вверх или вниз.

**Табло:**

- Зрителям, официальным лицам и всем, кто связан с ходом соревнований, должно быть предоставлено надлежащее подробное табло с подсчетом очков

| Табло |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
|-------|-----|--------------------|-----|------------|---|---|----------|---|---|---------|------|---|---|-------|----|
| Кат:  |     |                    |     | Приседание |   |   | Жим лежа |   |   | Суб тот | Тяга |   |   | Тотал | Pl |
|       | Имя | Националь<br>ность | Bwt | 1          | 2 | 3 | 1        | 2 | 3 |         | 1    | 2 | 3 |       |    |
| 1     |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
| 2     |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
| 3     |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
|       |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
|       |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
|       |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |
|       |     |                    |     |            |   |   |          |   |   |         |      |   |   |       |    |

**Приложение 1**  
**Конвертация килограммы в фунты**

**KILOS (kgs) TO POUNDS (lbs) CONVERSION CHART**

**1 kg = 2.2 lbs.**

**1 lb = 0.453592 kgs**

| Kilos | Lbs.  |
|-------|-------|
| 25    | 55.1  |
| 27.5  | 60.6  |
| 30    | 66.1  |
| 32.5  | 71.6  |
| 35    | 77.2  |
| 37.5  | 82.7  |
| 40    | 88.2  |
| 42.5  | 93.7  |
| 45    | 99.2  |
| 47.5  | 104.7 |
| 50    | 110.2 |
| 52.5  | 115.7 |
| 55    | 121.3 |
| 57.5  | 126.8 |
| 60    | 132.3 |
| 62.5  | 137.8 |
| 65    | 143.3 |
| 67.5  | 148.8 |
| 70    | 154.3 |
| 72.5  | 159.8 |
| 75    | 165.3 |
| 77.5  | 170.9 |
| 80    | 176.4 |
| 82.5  | 181.9 |
| 85    | 187.4 |
| 87.5  | 192.9 |
| 90    | 198.4 |
| 92.5  | 203.9 |
| 95    | 209.4 |
| 97.5  | 214.9 |
| 100   | 220.5 |
| 102.5 | 226.0 |
| 105   | 231.5 |
| 107.5 | 237.0 |
| 110   | 242.5 |
| 112.5 | 248.0 |

| Kilos | Lbs.  |
|-------|-------|
| 115   | 253.5 |
| 117.5 | 259.0 |
| 120   | 264.6 |
| 122.5 | 270.1 |
| 125   | 275.6 |
| 127.5 | 281.1 |
| 130   | 286.6 |
| 132.5 | 292.1 |
| 135   | 297.6 |
| 137.5 | 303.1 |
| 140   | 308.6 |
| 142.5 | 314.2 |
| 145   | 319.7 |
| 147.5 | 325.2 |
| 150   | 330.7 |
| 152.5 | 336.2 |
| 155   | 341.7 |
| 157.5 | 347.2 |
| 160   | 352.7 |
| 162.5 | 358.2 |
| 165   | 363.8 |
| 167.5 | 369.3 |
| 170   | 374.8 |
| 172.5 | 380.3 |
| 175   | 385.8 |
| 177.5 | 391.3 |
| 180   | 396.8 |
| 182.5 | 402.3 |
| 185   | 407.9 |
| 187.5 | 413.4 |
| 190   | 418.9 |
| 192.5 | 424.4 |
| 195   | 429.9 |
| 197.5 | 435.4 |
| 200   | 440.9 |
| 202.5 | 446.4 |

| Kilos | Lbs.  |
|-------|-------|
| 205   | 451.9 |
| 207.5 | 457.5 |
| 210   | 463.0 |
| 212.5 | 468.5 |
| 215   | 474.0 |
| 217.5 | 479.5 |
| 220   | 485.0 |
| 222.5 | 490.5 |
| 225   | 496.0 |
| 227.5 | 501.5 |
| 230   | 507.1 |
| 232.5 | 512.6 |
| 235   | 518.1 |
| 237.5 | 523.6 |
| 240   | 529.1 |
| 242.5 | 534.6 |
| 245   | 540.1 |
| 247.5 | 545.6 |
| 250   | 551.2 |
| 252.5 | 556.7 |
| 255   | 562.2 |
| 257.5 | 567.7 |
| 260   | 573.2 |
| 262.5 | 578.7 |
| 265   | 584.2 |
| 267.5 | 589.7 |
| 270   | 595.2 |
| 272.5 | 600.8 |
| 275   | 606.3 |
| 277.5 | 611.8 |
| 280   | 617.3 |
| 282.5 | 622.8 |
| 285   | 628.3 |
| 287.5 | 633.8 |
| 290   | 639.3 |
| 292.5 | 644.8 |

| Kilos | Lbs.  |
|-------|-------|
| 295   | 650.4 |
| 297.5 | 655.9 |
| 300   | 661.4 |
| 302.5 | 666.9 |
| 305   | 672.4 |
| 307.5 | 677.9 |
| 310   | 683.4 |
| 312.5 | 688.9 |
| 315   | 694.4 |
| 317.5 | 700.0 |
| 320   | 705.5 |
| 322.5 | 711.0 |
| 325   | 716.5 |
| 327.5 | 722.0 |
| 330   | 727.5 |
| 332.5 | 733.0 |
| 335   | 738.5 |
| 337.5 | 744.1 |
| 340   | 749.6 |
| 342.5 | 755.1 |
| 345   | 760.6 |
| 347.5 | 766.1 |
| 350   | 771.6 |
| 352.5 | 777.1 |
| 355   | 782.6 |
| 357.5 | 788.1 |
| 360   | 793.7 |
| 362.5 | 799.2 |
| 365   | 804.7 |
| 367.5 | 810.2 |
| 370   | 815.7 |
| 372.5 | 821.2 |
| 375   | 826.7 |
| 377.5 | 832.2 |
| 380   | 837.7 |
| 382.5 | 843.3 |

| Kilos | Lbs.   |
|-------|--------|
| 385   | 848.8  |
| 387.5 | 854.3  |
| 390   | 859.8  |
| 392.5 | 865.3  |
| 395   | 870.8  |
| 397.5 | 876.3  |
| 400   | 881.8  |
| 402.5 | 887.4  |
| 405   | 892.9  |
| 407.5 | 898.4  |
| 410   | 903.9  |
| 412.5 | 909.4  |
| 415   | 914.9  |
| 417.5 | 920.4  |
| 420   | 925.9  |
| 422.5 | 931.4  |
| 425   | 937.0  |
| 427.5 | 942.5  |
| 430   | 948.0  |
| 432.5 | 953.5  |
| 435   | 959.0  |
| 437.5 | 964.5  |
| 440   | 970.0  |
| 442.5 | 975.5  |
| 445   | 981.0  |
| 447.5 | 986.6  |
| 450   | 992.1  |
| 452.5 | 997.6  |
| 455   | 1003.1 |
| 457.5 | 1008.6 |
| 460   | 1014.1 |
| 462.5 | 1019.6 |
| 465   | 1025.1 |
| 467.5 | 1030.7 |
| 470   | 1036.2 |
| 472.5 | 1041.7 |

## Приложение 2 – GPC Кодекс поведения

### КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ

GPC определяет это как то, что считается хорошим и правильным поведением

Он отражает ценности, которых придерживается группа. Эти ценности организованы в ряд основных принципов, содержащих стандарты поведения, ожидаемого от членов при выполнении ими своих обязанностей. Его также можно использовать в качестве эталона для оценки приемлемости определенного поведения.

С этим новым кодексом члены правления GPC должны действовать добросовестно и честно, а также быть усердными и лояльными по отношению к GPC.

В руководстве излагаются параметры, и участники не могут заявлять, что им что-то неясно, потому что это термин и условие офиса.

Мы не можем ожидать, что другие будут придерживаться высоких этических стандартов, если мы сами этого не делаем.

Мы не можем ожидать надлежащего поведения в социальных сетях или на помосте, если у нас нет надлежащего управления среди членов GPC.

Важно не действовать импульсивно, когда речь идет о чем-то большем, чем ты сам. Прояви превосходство!

GPC стремится к совершенству, а также к чести и честности соревновательного пауэрлифтинга.

Мы стремимся предоставить честную платформу для соревнований, которая требует от всех членов спортивного мастерства, чести и уважения с высочайшим уважением.

Должностные лица, уличенные в нарушении этих кодексов поведения и этики, получают предупреждение. Последующие нарушения могут привести к приостановке их деятельности или исключению из GPC.

## Приложение 3 – GPC Моральный кодекс

### МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС

Все спортсмены, тренеры, официальные лица, организаторы, волонтеры, сотрудники, директора и должностные лица GPC обязаны:

1. Принять разумные меры в случае употребления алкоголя в ситуациях, связанных с мероприятиями GPC.
2. Воздерживаться от любого поведения, подразумевающего под собой домогательство, которое определяется как жестокое, унижительное, запугивающее, оскорбительное или причиняющее физический вред. Это также включает в себя грубые и вульгарные выражения, которые недопустимы.
3. Поддерживать политику нетерпимости к дискриминации и сексуальным домогательствам.
4. Всегда соблюдать устав, политику, правила и положения GPC, которые время от времени принимаются и в которые вносятся поправки.
5. Поддерживать и повышать достоинство, чувство собственного достоинства и благополучие членов и спортсменов GPC
  - Направлять комментарии или критику должным образом и избегать критики спортсменов, тренеров, официальных лиц, организаторов и волонтеров

со стороны общественности и социальных сетей.

- Гарантия того, что все встречи обеспечивают безопасность и благополучие всех участников
6. Должностным лицам, уличенным в нарушении этих кодексов поведения и этики, будет вынесено предупреждение. Последующие нарушения могут привести к приостановке их деятельности или исключению из GPC.