

**ОФИЦИАЛЬНЫЕ  
ПРАВИЛА**

**International  
Powerlifting  
Congress**



## СОДЕРЖАНИЕ

Общие правила	2
Весовые категории	4
Оборудование и его спецификации	5
Костюм и предметы личной экипировки	8
Правила проверки экипировки спортсмена	11
Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения	12
Приседание	12
Жим лежа на скамье	13
Становая тяга	15
Строгий подъем на бицепс	15
Классический подъем на бицепс	17
Экстремальный подъем на бицепс	18
Классический подъем на бицепс Русская ось	19
Жим стоя	21
Ягодичный мост	21
Русский ягодичный мост	23
Отжимание от брусьев с весом	25
Подтягивание на перекладине с весом	26
Многоповторные отжимания от брусьев	27
Многоповторные подтягивания на перекладине	30

Многоповторная становая тяга	32
Взвешивание	33
Порядок проведения соревнований	34
Судейство	40
Жюри и официальные лица IPC	45
Мировые рекорды	45
Безэкипировочный дивизион	47
Однослойный экипировочный дивизион	48
Классический безэкипировочный дивизион	50

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. IPC признает в троеборье следующие виды упражнений, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам IPC:

- A.** Приседания со штангой на плечах
- B.** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье
- C.** Становая тяга штанги
- = Общая сумма

Наибольший результат лучшей попытки будет засчитываться в сумму. Победителем соревнований признается спортсмен, набравший максимальную общую сумму.

Также IPC признает следующие отдельные соревновательные дисциплины:

- Приседания со штангой;
- Двоеборье (жим + тяга);
- Жим лежа;
- Становая тяга;
- Жим стоя;
- Строгий подъем на бицепс;
- Классический подъем на бицепс;
- Экстремальный подъем на бицепс;
- Ягодичный мост;
- Русский ягодичный мост;
- Отжимания от брусьев с весом;
- Подтягивания на перекладине с весом;
- Многоповторные отжимания от брусьев;
- Многоповторные подтягивания на перекладине;
- Стритлифтинг двоеборье;
- Многоповторная становая тяга;

2. Определение веса на штанге на всех соревнованиях по правилам IPC осуществляется в килограммах.
3. IPC посредством своих участников и национальных федераций-членов IPC проводит следующие чемпионаты мира:

Открытые чемпионаты мира среди мужчин (Общие)

Чемпионаты мира среди мужчин ветеранов  
Чемпионаты мира среди мужчин юниоров (до 23 лет включительно)  
Чемпионаты мира среди юношей

Открытые чемпионаты мира среди женщин (Общие)  
Чемпионаты мира среди женщин ветеранов  
Чемпионаты мира среди женщин юниорок (до 23 лет включительно)  
Чемпионаты мира среди девушек

IPC также признает национальные и международные соревнования федераций-членов IPC. Санкции на проведение международных турниров не предоставляются менее и более чем за 30 дней до Чемпионата мира IPC.

4. IPC также признает и регистрирует мировые рекорды (в килограммах) в отдельных соревновательных упражнениях в рамках следующих весовых и возрастных категорий:

Возрастные категории

Мужчины/Женщины - ОБЩИЕ:	с 13 лет и старше.
ВETERАНЫ 1)	с 40 до 44 лет (включительно).
2)	с 45 до 49 лет (включительно).
3)	с 50 до 54 лет (включительно).
4)	с 55 до 59 лет (включительно).
5)	с 60 до 64 лет (включительно).
6)	с 65 до 69 лет (включительно).
7)	с 70 до 74 лет (включительно).
8)	с 75 до 79 лет (включительно).
9)	с 80 лет и старше.
САБВETERАНЫ	с 33 до 39 лет (включительно).
ЮНИОР/КИ/Ы	с 20 до 23 лет (включительно).
ЮНОШИ/ДЕВУШКИ	1) с 13 до 15 лет (включительно). 2) с 16 до 17 лет (включительно). 3) с 18 до 19 лет (включительно).

**По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста 13 лет ко дню проведения соревнований. В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.**

**Спортсмен может участвовать – как в открытой возрастной категории, так и в своей возрастной категории. На чемпионатах мира могут быть применены ограничения – если в возрастной группе менее трех участников – то соревнования в этой возрастной группе не проводятся. Эти атлет могут соревноваться в открытой группе.**

## ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

### Мужчины:

52.0 кг – до 52.0 кг;  
56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;  
60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;  
67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;  
75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;  
82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;  
90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;  
100.0 кг – от 90.01 кг до 100.0 кг;  
110.0 кг – от 100.01 кг до 110.0 кг;  
125.0 кг – от 110.01 кг до 125.0 кг;  
140.0 кг – от 125.01 кг до 140.0 кг;  
140.0+ кг – от 140.01 кг и выше.

### Женщины:

44.0 кг – до 44.0 кг;  
48.0 кг – от 44.01 кг до 48.0 кг;  
52.0 кг – от 48.01 кг до 52.0 кг;  
56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;  
60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;  
67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;  
75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;  
82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;  
90.0 кг от 82.51 кг до 90.0 кг;

5. В течение календарного года каждая страна вправе выставить на любых международных соревнованиях под эгидой IPC неограниченное число спортсменов, распределенных в различных весовых категориях. Федерации-члены IPC могут устанавливать собственные квалификационные стандарты для включения спортсменов в национальные команды.
6. Насколько это возможно, в отношении всех чемпионатов мира и международных соревнований, все желающие принять в них участие спортсмены должны быть номинированы Генеральному Секретарю IPC и Организационному Комитету чемпионатов мира как минимум за 21 день до даты соревнования.
7. На всех чемпионатах мира лучшей командой признается команда, набравшая наибольшее количество очков по указанной ниже системе. Суммируются очки, полученные за медали в мужском открытом зачете по пауэрлифтингу. Золотая медаль – 3 очка, серебряная – 2 очка, бронзовая – 1 очко. Подсчет должен быть произведен отдельно для экипировочного дивизиона и для безэкипировочного.
8. Система подсчета очков на других международных соревнованиях может быть пересмотрена и остается на усмотрение жюри и Организационного Комитета проводимого соревнования.
9. В случае равного количества очков, набранных командами двух стран, имеющих по одинаковому количеству первых мест, та команда, у которой больше вторых мест имеет преимущество при распределении мест и т.д.

10. На всех соревнованиях, где присуждается звание «Сильнейший атлет», распределение мест будет осуществляться по формуле Глоссбрэннера.
11. На национальных соревнованиях и чемпионатах мира атлеты, допущенные к участию, должны предоставить документ, подтверждающий действительное членство в национальной федерации, выданных до настоящего соревнования, а также копию личной карточки участника, равно как и предоставить эти документы на взвешивании.
12. Каждый Чемпионат мира должен включать в себя как экипировочный, так и безэкипировочный дивизионы.

## **ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**

### **1. ПОМОСТ**

Все упражнения должны выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами и/или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, 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.

На всех чемпионатах мира в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.

### **2. ГРИФЫ И ДИСКИ**

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам ИРС, разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Только грифы и диски, которые удовлетворяют спецификациям ИРС, могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и грифов, которые не удовлетворяют спецификации ИРС, результаты и рекорды, установленные на соревновании, не засчитываются. Допускается использование различных грифов для отдельных соревновательных упражнений, при условии, что они удовлетворяют спецификациям ИРС.

### **СПЕЦИФИКАЦИИ:**

**а). Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим обмерам:**

- i. **Общая длина грифа не должна превышать 2.4м, за исключением специализированных грифов для приседания, жима и тяги.**
- ii. **Расстояние между втулками грифа не должно превышать 1.32м и не должно быть меньше, чем 1.31м, кроме специализированных грифов, указанных выше.**
- iii. Диаметр грифа не должен превышать 29мм и не должен быть меньше, чем 28мм, за исключением **грифов для приседания и жима.**
- iv. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг. Вес специального грифа для приседаний с замками может быть равен 30 или 35 кг.
- v. Диаметр втулки наконечника грифа не должен превышать 52мм, и не должен быть меньше, чем 49.5мм.

- vi. На грифе должны быть круговые насечки, расстояние между которыми должно равняться 81см.
- vii. Диаметр специального грифа для приседаний не должен превышать 35мм; длина втулок наконечников грифа для надевания дисков не должна превышать 585мм; расстояние между втулками грифа не должно превышать 1460мм; общая длина грифа не должна превышать 2630мм. Вес грифа 35кг с замками.
- viii. Специализированный гриф для жима весит 30кг с замками, максимальной длиной 2440мм.
- ix. Специализированный гриф для тяги имеет диаметр 27мм, длину 2440мм и ширину втулок 1435мм.

**b). Диски должны соответствовать следующим требованиям:**

- i. Разность между маркировочным весом диска, который используется на соревнованиях, и его реальным весом не должна составлять более 0.25% от его веса.
- ii. Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтобы исключалось излишнее движение.
- iii. Должны использоваться диски по 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг, 45кг и 50кг. Для рекордных подходов используются диски по 0.5 и 0.25кг.
- iv. Также могут использоваться более легкие диски, позволяющие увеличить вес как минимум на 500г для превышения рекорда.
- v. Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и обязательно должны устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.
- vi. Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.
- vii. Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45см.
- viii. Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10кг и меньше – любого цвета, 15кг – желтые, 20кг – синие, 25кг – красные, 45кг – золотистые, 50кг – зеленые.

**c). Замки.**

- i. Обязательно должны использоваться на соревнованиях.
- ii. Должны весить по 2.5кг каждый, за исключением замков для специального грифа для приседаний. Такие замки используются только для этого специального грифа.

**d). Разное.**

- i. Если на штанге или спортсмене появились следы крови, то они должны быть немедленно удалены. Штанга должна быть продезинфицирована 50% раствором перекиси водорода

**3. СТОЙКИ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЯ**

- a). Стойки для приседания должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основание стоек должно иметь такую конструкцию, чтобы оно не мешало спортсмену и

страхующим/ассистентам. Стойки могут представлять собой как цельную конструкцию, так и состоять из двух отдельных стоек, которые предназначены для того, чтобы удерживать штангу в горизонтальном положении.

- b). Стойки для приседания должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов.
- c). Высота стоек должна устанавливаться шагом, не превышающими 5см.
- d). Все гидравлические стойки должны фиксировать нужную высоту вставляющимися муфтами.
- e). На всех чемпионатах мира и национальных соревнованиях должны использоваться регулируемые стойки для приседания с гидравлическим механизмом или нетрадиционные стойки для приседания - «Монолифт».

#### **4. СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА**

Скамья для жима лежа должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости, а также соответствовать следующим требованиям:

- a). Длина не должна быть меньше, чем 1.22м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально.
- b). Ширина не должна быть меньше, чем 29см, и не должна превышать 32см.
- c). Высота не должна быть меньше, чем 42см, и не должна превышать 46см. Высота измеряется между полом и верхом мягкой поверхности скамьи, причем мягкая поверхность не должна сжиматься каким-либо способом.
- d). Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82см и максимум 100см. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87см и максимум 100см. Эта высота измеряется между полом и грифом, который находится на стойках.
- e). Минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10м.
- f). Обязательны к использованию специальные безопасные жимовые стойки на чемпионатах мира и Европы.

#### **5. СВЕТОВАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ**

Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь либо белый, либо красный сигнал, соответственно означающие «засчитано» (good lift) и «не засчитано» (no lift). Сигналы должны быть соединены таким образом, чтобы они зажигались одновременно, когда судьи включают их, а не раздельно. Желательно, чтобы световые сигналы соответствовали расположению трех судей. Для страховки, к примеру, при обесточивании здания или поломки электросистемы, каждому судье должно быть выдано по два флажка – красный и белый, с помощью которых, они объявляют свое решение. Также допускается объявление решения большим пальцем вверх или вниз.

#### **6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

- a). В случае, если гриф или оборудование запачкаются кровью или иными субстанциями, они должны быть немедленно очищены 50% раствором перекиси водорода. Гриф или иное оборудование должны вытираться насухо.

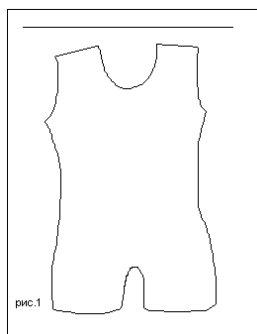
- b). В случае, если атлет окажется запачканным кровью или иными субстанциями, он должен быть незамедлительно обработан, на рану должна быть наложена повязка, чтобы избежать дальнейшего загрязнения грифа или иного оборудования.

## КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Все предметы личной экипировки и одежды спортсмена должны быть чистыми и не иметь потертостей и разрывов.

### 1. Костюм - Многослойный дивизион (см.отдельные правила для однослойного и безэкипировочного дивизионов)

Общий дизайн костюма продемонстрирован на рис.1. Он может быть многослойным, равно как и из материала любой толщины, но представлять собой цельное по всей длине трико. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Допускается использование лямок на «липучках». Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Материал костюма:



Костюм должен иметь штанины, которые в полностью надетом состоянии не должны выходить за середину бедра(воображаемая точка между промежностью и верхом коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещается. Не допускается надевание более, чем одного костюма.

### 2. Футболка (полурукавка) /поддерживающая майка - Многослойный дивизион (см.отдельные правила для однослойного и безэкипировочного дивизионов)

Под костюм должна надеваться одна майка (полурукавка, футболки известной под названием «Т-шерт», имеющая короткие рукава, или без таковых; поддерживающей (эректор) или жимовой майки). Она должна представлять собой отдельный предмет одежды. Майка может быть многослойной, но в целом должна представлять собой единый предмет одежды.

Рукава не должны быть ниже локтей, при опущенной руке атлета. Запрещаются искусственное «утолщение» футболок.

Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнований. При выполнении становой тяги надевание футболки не обязательно.

### 3. Жимовая рубашка - Многослойный дивизион (см.отдельные правила для однослойного и безэкипировочного дивизионов)

Только одну жимовую рубашку разрешено надевать под трико. Для изготовления жимовой рубашки допускается любой материал, в том числе полиэстер, джинс или брезент. Майка может быть многослойной, но в целом должна представлять собой единый предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей, при опущенной руке атлета. Не должны быть видны подмышки атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или

противоречащие духу соревнования. Застежки – «липучки» - и открытая спина разрешены.

#### **4. Брифсы - Многослойный дивизион (см.отдельные правила для однослойного и безэкипировочного дивизионов)**

Под костюм допускается надевание одной пары брифсов, при условии, что их штанины не касаются наколенных бинтов спортсмена, либо не закрывают полностью или частично коленные суставы, а высота талии не превышает середины туловища. Брифсы должны представлять собой единый предмет одежды. Они могут быть многослойными, равно как и из материала любой толщины. Под брифсы разрешено надевание стандартного нижнего белья или борцовской «ракушки».

#### **5. Носки.**

Разрешается надевание носков. Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкоснуться с намоткой колена или наколенником. Использование чулок, полностью закрывающих ноги выше колен, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, запрещается. В становой тяге обязательно использование гетров или пластиковых щитков на голени.

#### **6. Особое замечание.**

Женщины могут надевать дополнительное защитное нижнее белье (трусы). Женщинам разрешается также надевание бюстгалтера, при условии, что он не дает дополнительных преимуществ. Допускается использование тампонов, прокладок и иных женских гигиенических средств.

Допускается надевание пластиковых либо изготовленных из иных фабричных материалов щитков, защищающих голень, но при условии, что размеры их не превышают нижней части голени и верхней границы щиколотки.

#### **7. Пояс (ремень).**

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

Материалы и конструкция:

- a) Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже.
- b) Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.
- c) Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклепок и/или пришита. Пояс не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса.
- d) Петля для языка пояса должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришита.
- e) На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые он выступает.

- f) Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок (карабин).

## 8. Размеры.

- a) Ширина пояса – максимум 10см.
- b) Толщина пояса в его основной части – максимум 13мм.

## 9. Обувь.

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

## 10. Бинты.

Основы бинтов могут быть резиновой в плетении с полиэстером, хлопком, медицинским крепом отдельно, либо их комбинацией.

### **Могут применяться следующие бинты:**

**Запястья:** Можно использовать бинты, не превышающие 1м в длину и 8см в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10см. Комбинация их с бинтами не разрешается. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки застежки. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10см и вниз (на кисть) – не более 2см. Общая ширина намотки – не более 12см.

**Колени:** Можно использовать бинты, не превышающие в длину **3,0м** и в ширину 8 см. Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 20см. Комбинация бинтов и наколенников запрещается. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15см, т.е. общая ширина намотки – не более 30см. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом.

**Локти:** Можно использовать бинты только во время выполнения упражнений приседания и тяги, использование бинтов во время выполнения упражнения жима запрещено. Допускается бинтование только области локтя, которое не должно распространяться на область запястья и плеча. Также могут использоваться поддерживающие налокотники из прорезиненного материала либо эластичные бинты, комбинация бинтов и налокотников не допускается. Общая длина бинтов не должна превышать 1м.

**Повязки/бинты:** могут быть соединены (сшиты) в один, но не должны накладываться один на другой, т.е. они могут быть соединены (сшиты) исключительно концами.

## 11. Пластыри.

- a) С разрешения судей или жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные части тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в

случае травм ладоней, но ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

## **12. Общие требования.**

- a) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям и растиркам, используемым в терапевтических целях. Однако, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии. Допускается использование спрей-клея лишь самим атлетом, но не в отношении спортивного оборудования.
- b) Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга: помоста, скамьи или грифа.
- c) Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.
- d) Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

### **ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

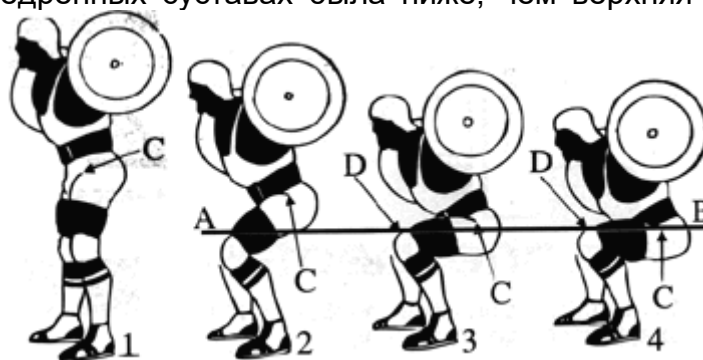
1. На всех соревнованиях не предусматривается официальная проверка костюма и персональной экипировки.
2. Ответственность за соблюдение правил в отношении костюма и личной экипировки во время выполнения соревновательных упражнений налагается на спортсмена.
3. Допускается проверка любого предмета формы и личной экипировки спортсмена, по его просьбе, в случае, если он сомневается в их соответствии установленным требованиям. С такими просьбами следует обращаться во время взвешивания к присутствующему на ней судье ИРС, но не к назначенному официальному лицу, проводящему взвешивание. Такие проверки могут проводиться в любое время судьей или членами жюри до начала выполнения упражнений. В случае любых сомнений по поводу соответствия костюма и персональной экипировки установленным требованиям следует обращаться к членам жюри.
4. Разрешены такие предметы, как повязки на голову, капа, ювелирные украшения, часы, очки, в т.ч. и противосолнечные, а также женские гигиенические принадлежности. Однако ношение головных уборов, бандан или повязок наподобие головного убора во время выступления на помосте строго запрещено.
5. Любая принадлежность формы или экипировки, признанная недопустимой ввиду ее неопрятного (грязного, рваного) либо оскорбительного для духа соревнований вида, может быть отклонена судьями вплоть до отказа в допуске спортсмена к выступлениям.
6. В случае, если спортсмен выходит на помост, надев или использовав тот или иной предмет формы или экипировки, не соответствующий вышеизложенным требованиям, его подход считается неудачным, либо атлет может быть дисквалифицирован с соревнований. О любых менее существенных нарушениях, либо предметах формы и экипировки (см. п.5), замеченных до выхода спортсмена на помост, судьи и члены жюри должны сообщить спортсмену и потребовать приведения их в соответствие с правилами прежде, чем спортсмен сможет продолжить выступление.

7. Допускается проверка формы и экипировки любого спортсмена, в отношении допустимости которых у судей возникают сомнения, как до, так и после выполнения упражнения.
8. Любой атлет, установивший мировой рекорд, должен быть немедленно проверен. Проверка может быть лишь визуальной, если соответствие костюма и персональной экипировки атлета правилам не вызывает сомнений, либо, в обратном случае, более тщательной. Более тщательная проверка осуществляется вне помоста, предпочтительно в отдельном помещении, тремя судьями, либо официальными лицами, если спортсмен имеет противоположную половую принадлежность. Во всех случаях решение о том, что рекорд считается признанным, сообщается главным судьей спикеру/диктору и секретарю по техническим вопросам.

## УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

### ПРИСЕДАНИЕ

1. После снятия штанги со стоек атлет может двигаться назад или вперед, и становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. Спортсмен должен расположить штангу не ниже 3см от вершины заднего пучка дельтовидных мышц. Штанга должна лежать на плечах горизонтально, руки или пальцы должны обхватывать гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги находятся на помосте, колени должны быть выпрямлены (см. диагр. 1).
2. В этой позиции спортсмену нужно ждать сигнала старшего судьи. Сигнал подается после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи состоит из движения рукой вниз и громкой команды "Squat" («сквот»).
3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах была ниже, чем верхняя часть



- коленей (см. диагр. 1-4).
4. Атлет должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Штанга может иметь остановку в движении, но не допускается движение штанги вниз. Когда атлет примет неподвижное положение, старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "Rack" («рэк»). Тогда спортсмен обязан сделать попытку вернуть штангу на стойки.
6. Спортсмен должен быть расположен лицом к передней части помоста (к старшему судье).

7. Во время выполнения упражнения атлет не должен касаться втулок или дисков. Однако, тыльной стороной ладони во время обхвата штанги разрешается касаться внутренней поверхности втулок грифа.
8. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов. Старший судья на помосте, по согласованию с главным судьей соревнований для обеспечения безопасности атлета, может допустить на помост дополнительных страхующих из команды спортсмена. Но общее число страхующих не должно превышать 5 человек. Только официальные страхующие могут оставаться на помосте во время выполнения упражнения.
9. Спортсмен может обратиться за помощью к страхующим/ассистентам для снятия штанги со стоек; однако, как только штанга покинет стойки, страхующим/ассистентам запрещается помогать спортсмену принимать стартовую позицию. Ассистенты могут оказать помощь атлету удержать контроль над штангой, в случае если он споткнется или иным образом потеряет равновесие.
10. Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
11. Спортсмен, по решению старшего судьи, может получить дополнительную попытку на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистента.

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

1. Ошибки в выполнении команд старшего судьи в начале и конце упражнения.
2. Двойное движение или более, чем одна попытка вставания из нижнего положения приседа.
3. Неудачная попытка принять правильную позицию с выпрямленными коленями после снятия штанги со стоек или после выполнения упражнения.
4. Любое передвижение ног в стороны, назад или вперед во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как шаг. Между командами судьи.
5. Неудачная попытка в приседании и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах не находится ниже, чем верхушка коленей, как это выше показано на рисунке.
6. Касание штанги страхующими между сигналами судьи.
7. Касание ног локтями или плечами.
8. Неудачная попытка самостоятельно вернуть штангу на стойки.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост.

#### **ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ**

1. Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к старшему судье.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение атлета.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги атлета должны полностью

- касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45см.
4. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Атлет может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий атлета незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной, включив три красных сигнала.
  5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если атлет захватывает гриф на разном расстоянии или использует разнохват, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода атлета на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного атлету времени для выполнения попытки. Допускается использование обратного хвата и использование одностороннего захвата.
  6. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки атлет должен опустить штангу до касания груди и ждать сигнала старшего судьи.
  7. Сигнал должен состоять из отчетливой команды "Press" («пресс») и должен быть дан сразу же, как только штанга примет неподвижное положение на груди. Место опускания штанги должно быть выше пояса атлета (расстояние от плеч до ремня).
  8. Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.
  9. После получения сигнала атлет должен выжать штангу вверх. 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. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "Rack" («рэк»). Штанга может двигаться в горизонтальной плоскости либо иметь остановку в движении, но не допускается движение штанги вниз к груди.

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

1. Ошибка в выполнении сигналов старшего судьи в начале и завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу во время выполнения попытки (между сигналами судьи). Любое чрезмерное движение ног или изменение точек их контакта с поверхностью помоста во время выполнения упражнения.
3. Отбив штанги от груди.

4. Движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после получения сигнала судьи.
5. Любое явное одновременное выпрямление рук во время жима.
6. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
7. Контакт страхующего/ассистента со штангой между сигналами старшего судьи.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
10. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом атлете. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения попытки. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незасчитыванию попытки.

## **СТАНОВАЯ ТЯГА**

1. Штанга должна располагаться горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга может иметь остановку в движении, но не допускается движение ее вниз.
2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
3. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.
4. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "Down" («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
5. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом.

### **Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. «Поддержка» определяется как такое положение корпуса, принятое атлетом, которое может удерживаться лишь за счет уравнивания поднимаемым весом.
5. Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля руками.

## **СТРОГИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

1. Исходная позиция:

Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы.

Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, наружным захватом ладоней.

Ноги должны стоять ровно на платформе.

Руки должны быть полностью выпрямлены в локтях.

Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к стене во время упражнения.

Задняя часть пятки не может быть дальше чем 30 сантиметров от стены

2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи.

Сигнал будет дан, как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Старт».

3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку.

4. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы прижаты к стене во время всего упражнения.

5. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».

6. По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи что бы вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «Рэк».

7. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.

8. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.

**Причины, по которым вес при выполнении строгого подъема на бицепс (сгибания) не засчитывается:**

1. Ошибка в выполнении сигналов старшего судьи в начале и завершении упражнения.

2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.

4. Неполное выпрямление ног в коленях во время выполнения упражнения.

5. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок между командами старшего судьи.

6. Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.

7. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.
8. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
7. Явное неравномерное сгибание рук при выполнении упражнения.
8. Наклон корпуса вперед, в стороны (вправо или влево) до или после команды главного судьи «Кёрл» («Curl»).

## **КЛАССИЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

### 1. Исходная позиция:

Спортсмен, выйдя на помост самостоятельно принимает стартовое положение: занимает неподвижное положение, полностью выпрямившись, стоя лицом к главному судье на помосте.

2. Приняв стартовое положение, спортсмен ждет сигнал к началу выполнения упражнения.

Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Кёрл».

3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу не ниже уровня шеи.

4. Колени должны оставаться без движения, и полностью быть выпрямлены в коленном суставе. Разрешено небольшое отклонения корпуса назад. Шаги назад, вперед запрещены. Покачивание спиной или стопой с пятки на носок с целью облегчить подъем штанги запрещены.

5. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду, разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».

6. После команды «Даун» спортсмен сначала опускает штангу в исходное стартовое положение, только после чего самостоятельно без команды опускает ее на помост. Во время опускания штанги в исходное стартовое положение ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе, шаги назад, вперед запрещены. Бросать штангу на помост – запрещено.

7. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.

8. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.

## **Причины, по которым вес при выполнении классического подъема на бицепс не засчитывается:**

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
3. Шаги назад, вперед или перекачивание ступни с пятки на носок.
4. Опускание штанги в исходное стартовое положение до сигнала главного судьи.
5. «Выталкивание» штанги бёдрами, с целью облегчить ее подъем.
6. «Забрасывание» штанги применяя усилие спины с целью облегчить подъем.
7. Использование ног и бедер с целью облегчения подъём.
8. Покачивание спиной или стопой с пятки на носок с целью облегчить подъем штанги.
9. Сброс штанги на помост.
10. Явное неравномерное сгибание рук при выполнении упражнения.
11. Несоблюдение команд главного судьи на помосте.

## **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС**

### **Исходная позиция:**

Спортсмен, выйдя на помост, самостоятельно принимает стартовое положение: занимает неподвижное положение, полностью выпрямившись, стоя лицом к главному судье на помосте. Упражнение выполняется без упора.

Штанга поднимается с помоста, либо снимается со стоек.

После снятия штанги со стойки или поднятия с помоста спортсмен занимает исходную позицию и ждёт команды судьи.

Сигнал к началу выполнения упражнения даётся главным судьёй после того, как спортсмен займет неподвижное положение и штанга будет правильно

расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Кёрл».

### **Выполнение упражнения.**

Как только дается команда, спортсмен должен поднять штангу, согнув руки, до уровня шеи или подбородка.

Шаги назад или вперед запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой допускается.

Допускается наклон туловища как вперед, так и назад, а также помощь бедрами после команды «Кёрл», но при этом запрещено перемещение штанги вдоль туловища и бедер, до начала выполнения упражнения.

Движение штанги вниз во время выполнения упражнения запрещено до команды «Даун». Запрещено использование живота и/или груди, в качестве опоры штанги при выполнении упражнения с целью облегчить подъем.

После занятия спортсменом конечного положения главный судья даёт команду, разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун». После чего спортсмен сначала самостоятельно опускает штангу вниз, занимает исходное положение, после чего самостоятельно ставит штангу на стойки или на помост.

Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.

### **Причины, по которым вес при выполнении экстремального подъема на бицепс не засчитывается:**

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной верхней позиции

2. Ошибка в принятии исходной или финальной позиции.

3. Использование живота и/или груди, в качестве опоры штанги с целью облегчить подъем.

4. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.

5. Любое перемещение стоп вперед или назад, которое может быть рассмотрено как шаг

6. Сброс штанги на помост.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС РУССКАЯ ОСЬ

1. Спортсмен, выйдя на помост принимает стартовое положение: полностью выпрямившись (спина, колени, локти), стоя лицом к главной судье на помосте. Ладони, направлены вперед, пальцы рук должны обхватывать гриф, большие пальцы обхватывают гриф сверху. Приняв стартовое положение, спортсмен ждет сигнал к началу выполнения упражнения.

2. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Кёрл» («Curl»).

3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу не ниже уровня шеи. Колени должны оставаться без движения, и полностью быть выпрямлены в коленном суставе. Разрешено небольшое отклонения корпуса назад. Шаги назад и вперед запрещены. Покачивание спиной или стопой с пятки на носок с целью облегчить подъем штанги запрещены.

4. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду, разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун» («Down»).

5. После команды «Даун» («Down») спортсмен опускает штангу в исходное стартовое положение, только после чего самостоятельно без команды опускает ее на помост. Во время опускания штанги в исходное стартовое положение ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе, шаги назад, вперед запрещены. Бросать штангу на помост – запрещено.

6. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.

7. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.

8. Особое замечание: Организатор вправе использовать «стойки для строгого подъема на бицепс» при выполнении этого упражнения. В таком случае – атлет должен располагаться на платформе, стоя пятками на линии 30 см от спинки стоек. В таком случае, если при отклонении назад атлет коснулся задней стенки стоек любой частью тела – подход будет неудачен.

Причины, по которым вес в классическом подъеме на бицепс Аполлон Аксель не засчитывается:

1. Ошибка в выполнении сигналов старшего судьи в начале и завершении упражнения.

2. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.

3. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.

4. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.
5. «Забрасывание» штанги применяя усилие спины с целью облегчить подъем.
6. Использование ног и бедер с целью облегчения подъём.
7. Покачивание спиной или стопой с пятки на носок с целью облегчить подъем штанги.
8. Сброс штанги на помост.
9. Касание задней стенки стойки строгого подъема на бицепс, в случае использования таковой.
10. Явное неравномерное сгибание рук при выполнении упражнения.
11. Наклон корпуса вперед, в стороны (вправо или влево) до или после команды старшего судьи «Кёрл» («Curl»).

## **ЖИМ СТОЯ**

а. Штанга находится на стойке для приседания, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены.

б. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный рефери дает команду жать («пресс») и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.

с. Спортсмен должен выжать штангу на полностью вытянутые прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой вниз «даун». Сигнал дается главным судьей.

д. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено отклоняться назад, изменять положение спины, сгибать колени, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх.

е. Сигналом для опускания штанги и ее помещения на стойку служит команда вниз «даун».

### **Причины, по которым жим над головой не будет засчитан:**

а. Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса и резкий взмах рук.

б. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.

с. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд.

д. Движение вниз во время фазы подъема.

## **ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ (только женщины)**

Требования к форме:

1. Упражнение выполняется без специализированной поддерживающей экипировки.

2. Экипировка для выполнения упражнения Ягодичный мост допускает: Трико-борцовка. Обязательна футболка-полурукавка. Спортивная обувь. Допускаются кистевые бинты и пояс стандарта IРС.

2. Исходное положение спортсменки на станке:

2.1 Спортсменка опирается верхом спины на валик - упор для спины станка.

2.2 Стопы спортсменки всей поверхностью стоят на платформе станка.

2.3 Таз (ягодицы) также касаются поверхности платформы станка, спортсмен находится в положении сидя.

2.4. После занятия исходного положение на станке, ассистенты устанавливают на бедрах спортсменки собранный на штанге вес.

2.5 Спортсменка выполняет захват штанги руками и размещает её в области тазобедренных суставов и ожидает команду главного судьи помоста.

2.6 После занятия спортсменкой исходного положения на станке с установленным на штанге весом главный судья помоста дает голосовую команду «СТАРТ» и поднимает руку вверх.

2.7 После подачи команды «СТАРТ» спортсменка осуществляет подъём штанги тазом вверх до момента полного распрямления корпуса в горизонтальное положение относительно помоста по линии от коленного до плечевого сустава.

2.7.1 При этом ноги спортсменки не должны терять контакта с помостом, запрещен полный или частичный отрыв стопы. Также запрещено перемещение спины вдоль валика (упора) станка в момент выполнения подъёма.

2.8 После занятия конечной позиции спортсменка делает видимую остановку в верхней точке, после чего судья дает голосовую команду «ДАУН» и опускает руку вниз - спортсмен возвращается в исходное положение.

2.8.1 Команда судьи «ДАУН» не является оценочным критерием того, что спортсменка приняла необходимое горизонтальное положение для того, чтобы вес был засчитан и дается в случае прекращения дальнейшего подъема снаряда.

Команда также может быть дана судьей, если это продиктовано соображениями безопасности.

3. Допускается использования смягчающей накладки на гриф, а также иных дополнительных смягчающих материалов.

**Причины, по которым вес в дисциплине Ягодичный мост не будет засчитан**

1. Более одного движения вверх после начала подъёма веса вверх из исходного положения (двойное движение).
2. Ошибка в принятии горизонтального конечного положения в верхней точке.
3. Полный или частичный отрыв стопы от поверхности станка.
4. Перемещение спины по валику (упору) в горизонтальном направлении с целью уменьшить рычаг и облегчить поднятие веса.
5. Движение вверх до команды «СТАРТ» главного судьи на помосте.
6. Движение вниз до команды «ДАУН» главного судьи на помосте.

## **РУССКИЙ ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ.**

### **Требования к форме:**

1. Упражнение выполняется без специализированной поддерживающей экипировки.
2. Экипировка для выполнения упражнения Ягодичный мост допускает: Трико-борцовка. Обязательна футболка-полурукавка. Спортивная обувь. Допускаются кистевые бинты и пояс стандарта ИРС.
2. Исходное положение спортсменки на станке:
  - 2.1 Спортсменка опирается верхом спины на валик - упор для спины станка.
  - 2.2 Стопы спортсменки всей поверхностью стоят на платформе станка.
  - 2.3 Таз (ягодицы) также касаются поверхности платформы станка, спортсмен находится в положении сидя.
  - 2.4. После занятия исходного положение на станке, ассистенты устанавливают на бедрах спортсменки собранный на штанге вес.
  - 2.5 Спортсменка выполняет захват штанги руками и размещает её в области тазобедренных суставов и ожидает команду главного судьи помоста.
  - 2.6 После занятия спортсменкой исходного положения на станке с установленным на штанге весом главный судья помоста дает голосовую команду «СТАРТ» и поднимает руку вверх.
  - 2.7 После подачи команды «СТАРТ» спортсменка осуществляет подъём штанги тазом вверх до момента полного распрямления корпуса в горизонтальное положение относительно помоста по линии от коленного до плечевого сустава.
    - 2.7.1 При этом ноги спортсменки не должны терять контакта с помостом, запрещен полный или частичный отрыв стопы. Также запрещено перемещение спины вдоль валика (упора) станка в момент выполнения подъёма.
    - 2.7.2 Спортсменка выполняет только один подход (за исключением случаев ошибок в установке веса штаги и других подобных).
    - 2.7.3 Спортсменка получает только одну команду для начала выполнения упражнения.
  - 2.8 После занятия конечной позиции спортсменка делает видимую остановку в верхней точке, после чего судья дает голосовую команду-счет (ОДИН-ДВА-ТРИ и т.д.), после команды-счета судьи спортсменка возвращается в исходное положение.
    - 2.8.1 Счет судьи означает засчитанную попытку

2.8.2 Если вместо счета звучит повторение счета, значит, спортсменкой допущена ошибка.

2.8.3 Если звучит команда «ДАУН», значит спортсменка допустила грубую ошибку и упражнение окончено.

2.9 После возврата в исходное положение спортсменка незамедлительно приступает к выполнению следующего повторения. При возврате в исходное положение спортсменка обязана в нижней точке коснуться тазом пола.

2.9.1 Спортсменка может делать остановки при выполнении упражнения и отдыхать в верхнем положении, но не более 5 секунд. Старший судья засекает время отдыха и после его окончания дает команду «СТАРТ» для продолжения выполнения упражнения. Если спортсменка не выполняет команду, то раздается следующая команда «ДАУН», говорящая об окончании выполнения упражнения и подведения итогов с оглашением количества зафиксированных повторений.

3. Допускается использования смягчающей накладки на гриф, а также иных дополнительных смягчающих материалов.

4. Упражнение выполняется с фиксированным весом снаряда (100 кг.), на максимальное количество повторений.

### **Причины, по которым подается команда "ДАУН".**

1. В случае, когда персональный страхующий незамедлительно не покинет помост, или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения.

2. В случае начала выполнения упражнения без команды старшего судьи "СТАРТ!" После разъяснений старшим судьей причины подачи такой команды спортсменка продолжает выступление в пределах отведенного для начала выполнения подхода времени.

3. Полный или частичный отрыв стопы от поверхности станка.

4. В случае остановки и нахождения штанги в нижней точке.

5. В случае нахождения штанги с целью отдыха в верхнем положении амплитуды движения снаряда более 5 секунд и игнорировании команды «СТАРТ» для своевременного продолжения выполнения упражнения.

6. Перемещение спины по валику (упору) в горизонтальном направлении с целью уменьшить рычаг и облегчить поднятие веса.

7. Движение вниз до команды «ДАУН» главного судьи на помосте.

После подачи такой команды, за исключением первого и второго пункта, в протоколе соревнований фиксируется засчитанное количество повторений.

Причины, по которым повторение в дисциплине Русский ягодичный мост не будет засчитан

1. Более одного движения вверх после начала подъёма веса вверх из исходного положения (двойное движение).

2. Ошибка в принятии горизонтального конечного положения в верхней точке.

3. Движение вверх до команды «СТАРТ» главного судьи на помосте.

4. Движение вниз до команды «ДАУН» главного судьи на помосте.

### **Определение абсолютной победительницы**

Абсолютная победительница определяется в возрастных группах «девушки», «юниорки», «открытая», «ветераны». Абсолютной победительницей становится спортсменка, которая имеет наибольший коэффициент Глоссбрэннера

(посчитанный из результата тоннажа) среди всех участников своей возрастной группы.

## **ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ С ВЕСОМ.**

1. Спортсмен для принятия стартового положения и нагрузки веса использует специальный атлетический пояс с цепью и грифом, тумбу.

1.1. Нагрузку/разгрузку веса на специальный гриф производят ассистенты федерации, по просьбе спортсмена оказывают ему помощь в подъёме на тумбу для занятия стартового положения и принятии вертикального положения в висе, до начала выполнения упражнения.

1.2. Спортивная экипировка – согласно правил безэкипировочного дивизиона IPC.

Стартовое положение:

2. Спортсмен на весу в вертикальном положении корпуса опирается руками на параллельные брусья, руки в локтевых суставах полностью выпрямленные.

2.1. Не допускается касания помоста и каких-либо неподвижных частей оборудования,

2.2. Запрещена раскачка корпуса.

2.3. Запрещены кистевые лямки, гимнастические крюки.

2.4. Допустимо сгибание ног в коленях.

2.5. Разрешенные виды хвата: прямой открытый и закрытый хват.

Выполнение упражнения:

3. После занятия спортсменом стартового положения главный судья помоста дает команду «Start» («Старт»), спортсмен начинает сгибание рук в локтях (движение вниз) до тех пор, пока верхняя поверхность заднего пучка дельтовидной мышцы не будет ниже, чем верхняя точка локтевого сустава спортсмена.

3.1. Как только спортсмен неподвижно занял (остановился и зафиксировал) это положение, главный судья помоста даёт команду «Up» («Ап»). После чего спортсмен возвращается в исходное стартовое положение. После завершения движения дается команда «Down» («Даун»). Далее самостоятельно или при помощи ассистентов встает на тумбу / спускается с снаряда для разгрузки снаряда.

Причины, по которым отжимания могут быть не засчитаны:

- Не соблюдение команд главного судьи на помосте, выполнение движения без команд, или вместе с командами старшего судьи;
- Ошибка в принятии стартового или финального положения с выпрямленными в локтях руками, в начале или завершении упражнения;

- Ошибка в принятии правильного положения в нижней позиции, когда верхняя поверхность заднего пучка дельтовидной мышцы будет ниже, чем верхняя точка локтевого сустава спортсмена;
- Двойное движение или более чем одна попытка выхода из нижнего положения;
- Раскачка корпуса, на любом этапе выполнения отжиманий;
- Более чем одна попытка выполнения движения вниз после команды старшего судьи «Start» («Старт»),
- Касание ногами (корпусом) помоста или стоек брусьев;
- Спрыгивание с брусьев до команды старшего судьи «Down» («Даун»).

Допускается и не является ошибкой:

- Распрямление и сгибание ног в коленях, во время выполнения упражнения, без касания стоек турника или помоста;
- Допускается разжимать пальцы для правки хвата, без потери контакта ладони с брусьями;
- Если спортсмен начал движение вверх до команды «Start» («Старт») старшего судьи, но не принял нижнее положение, допустимо вернуться в стартовое положение, дождаться команды старшего судьи к началу выполнения упражнения и выполнить подход.

## **ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ВЕСОМ.**

1. Спортсмен для принятия стартового положения и нагрузки веса использует специальный атлетический пояс с цепью и грифом, тумбу.

1.1. Нагрузку/разгрузку веса на специальный гриф производят ассистенты федерации, по просьбе спортсмена оказывают ему помощь в подъёме на тумбу для занятия стартового положения и принятии вертикального положения в висе, до начала выполнения упражнения.

1.2. Спортивная экипировка – согласно правил безэкипировочного дивизиона IPC.

Стартовое положение:

2. Спортсмен выполняет вис на перекладине, лицом к передней части помоста, на полностью выпрямленных руках в локтевых суставах.

2.1. Не допускается касания помоста и каких-либо неподвижных частей оборудования.

2.2. Раскачка корпуса запрещена.

2.3. Допустимо сгибание ног в коленях.

2.5. Разрешенные виды хвата: прямой или обратный, так же разрешен открытый и закрытый хват. Хват «замок» так же разрешен.

2.6. Запрещено использовать разнохват а также кистевые лямки, гимнастические крюки.

Выполнение упражнения

3. После занятия спортсменом стартового положения главный судья помоста дает команду «Start» («Старт»), после чего спортсмен начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше перекладины, а в боковой проекции, подбородок спортсмена должен выходить за перекладину вперед или быть над ней.

3.1. Как только спортсмен неподвижно занял (остановился и зафиксировал) это положение, главный судья помоста даёт команду «Down» («Даун»). После чего спортсмен возвращается в исходное стартовое положение, далее самостоятельно или при помощи ассистентов встает на тумбу / спускается с снаряда для разгрузки снаряда

Причины, по которым подтягивания могут быть не засчитаны:

- Не соблюдение команд главного судьи на помосте.
- Ошибка в принятии стартового положения с выпрямленными в локтях руками, в начале, или завершении упражнения;
- Ошибка в принятии правильного финишного положения;
- Раскачка корпуса, на любом этапе выполнения подтягиваний;
- Более чем одна попытка выполнения движения вверх после команды старшего судьи «Start» («Старт») - двойное движение;
- Касание ног помоста или стоек турника;
- Спрыгивание с турника до команды старшего судьи «Down» («Даун»).

Допускается и не является ошибкой:

- Рывковое движение при начале движения вверх, но строго без раскачки корпуса;
- Распрямление и сгибание ног в коленях, во время выполнения упражнения, без касания стоек турника или помоста;
- Допускается разжимать пальцы для правки хвата, а также менять ширину хвата, без потери контакта ладони с турником;
- Если спортсмен начал движение вверх до команды «Start» («Старт») главного судьи, но не принял верхнее положение, допустимо вернуться в стартовое положение, дожидаясь команды главного судьи к началу выполнения упражнения и выполнить подход.

## **МНОГОПОВТОРНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ.**

1. Спортсмен для принятия стартового положения или нагрузки веса использует специальный атлетический пояс с цепью, тумбу.

1.1. Нагрузку/разгрузку веса производят ассистенты федерации, по просьбе спортсмена оказывают ему помощь в подъеме на тумбу для занятия стартового положения и принятии вертикального положения в висе, до начала выполнения упражнения.

#### 1.1.2. Доступные дивизионы:

- Женщины: без отягощения, 10 или 15 кг.
- Мужчины: без отягощения, 15, 25, 35 или 50 кг.

1.2. Спортивная экипировка – согласно правил безэкипировочного дивизиона ИРС.

1.3. Спортсмену с момента его вызова на помост секретарём (спикером) соревнований, до начала выполнения упражнения, занятие спортсменом стартового положения, дается одна минута.

1.3.1. На выполнение подхода спортсмену дается 4 минуты. Отсчет этого времени начинается с команды «Start» («Старт») старшего судьи на помосте.

1.3.2. Спортсмен может выполнить неограниченное количество отдыха в стартовом положении.

#### Стартовое положение:

2. Спортсмен на весу в вертикальном положении корпуса опирается руками на параллельные брусья, руки в локтевых суставах полностью выпрямленные.

2.1. Не допускается касания помоста и каких-либо неподвижных частей оборудования,

2.2. Запрещена раскачка корпуса.

2.3. Запрещены кистевые лямки, гимнастические крюки.

2.4. Допустимо сгибание ног в коленях.

2.5. Разрешенные виды хвата: прямой открытый и закрытый хват.

#### Выполнение упражнения:

3. После занятия спортсменом стартового положения главный судья помоста дает команду «Start» («Старт») спортсмен начинает сгибание рук в локтях (движение вниз) до тех пор, пока верхняя поверхность заднего пучка дельтовидной мышцы не будет ниже, чем верхняя точка локтевого сустава спортсмена. После чего спортсмен возвращается в исходное стартовое положение, центральный судья незамедлительно произносит порядковый счёт повторения, (один, два, три и т. д.).

3.1. Если спортсмен допускает техническую ошибку в исполнении повторения, тогда вместо счета судьи, спортсмен слышит команду, указывающую на такую ошибку, а повторение не засчитывается.

3.2. Команды судьи, указывающие на технические ошибки спортсмена:

- «Локти» - команда дается в случае, если спортсмен не выпрямил руки в локтях во время занятия стартового положения в верхней точке и не дождавшись счета судьи начал выполнение следующего повторения.

- «Ниже» - команда дается, если спортсмен не фиксирует нижнее положение, указанное в пункте 4.3.4.

- «Стоп» - команда дается в случае, если спортсмен предпринимает попытку раскачки корпуса, касания стоек оборудования или помоста ногами, а также для остановки и привлечения внимания спортсмена, если он не реагирует на несколько раз повторяющуюся команду судьи, указывающую на другую ошибку. Так же

команда «Стоп» может подаваться судьёй для остановки подхода в случае, если по соображениям безопасности подход не может быть продолжен. После разъяснения технической ошибки спортсмен может продолжить выполнение подхода, только после повторной команды «Start» («Старт»)

- «Время» - команда дается по истечении времени, отведенного на подход (4 минуты). Либо в случае, если спортсмен не выходит на помост в течение времени, отведенного для этого.

Причины, по которым отжимания могут быть не засчитаны:

- Не соблюдение команд главного судьи на помосте, выполнение движения без команд, или вместе с командами старшего судьи;
- Ошибка в принятии стартового или финального положения с выпрямленными в локтях руками, в начале или завершении упражнения;
- Ошибка в принятии правильного положения в нижней позиции, когда верхняя поверхность заднего пучка дельтовидной мышцы будет ниже, чем верхняя точка локтевого сустава спортсмена;
- Двойное движение или более чем одна попытка выхода из нижнего положения;
- Раскачка корпуса, на любом этапе выполнения отжиманий;
- Более чем одна попытка выполнения движения вниз после команды старшего судьи «Start» («Старт»).
- Касание ногами (корпусом) помоста или стоек брусьев;
- Спрыгивание с брусьев до команды старшего судьи «Down» («Даун»).

Допускается и не является ошибкой:

- Распрямление и сгибание ног в коленях, во время выполнения упражнения, без касания стоек турника или помоста;
- Допускается разжимать пальцы для правки хвата, без потери контакта ладони с брусьями;
- Если спортсмен начал движение вверх до команды «Start» («Старт») старшего судьи, но не принял нижнее положение, допустимо вернуться в стартовое положение, дожидаться команды старшего судьи к началу выполнения упражнения и выполнить подход.

## **МНОГОПОВТОРНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.**

1. Спортсмен для принятия стартового положения или нагрузки веса использует специальный атлетический пояс с цепью, тумбу.

1.1. Нагрузку/разгрузку веса на специальный гриф производят ассистенты федерации, по просьбе спортсмена оказывают ему помощь в подъёме на тумбу для занятия стартового положения и принятии вертикального положения в висе, до начала выполнения упражнения.

1.1.2. Доступные Дивизионы:

- Женщины: без отягощения, 10 или 15 кг.
- Мужчины: без отягощения, 10, 15, 25 или 35 кг.

1.2. Спортивная экипировка – согласно правил безэкипировочного дивизиона IPC.

1.3. Спортсмену с момента его вызова на помост секретарём (спикером) соревнований, до начала выполнения упражнения, занятие спортсменом стартового положения, дается одна минута.

1.3.1. На выполнение подхода спортсмену дается 4 минуты. Отсчет этого времени начинается с команды «Start» («Старт») старшего судьи на помосте.

1.3.2. Спортсмен может выполнить неограниченное количество отдыха в стартовом положении.

Стартовое положение:

2. Спортсмен выполняет вис на перекладине, лицом к передней части помоста, на полностью выпрямленных руках в локтевых суставах.

2.1. Не допускается касания помоста и каких-либо неподвижных частей оборудования.

2.2. Раскачка корпуса запрещена.

2.3. Допустимо сгибание ног в коленях.

2.5. Разрешенные виды хвата: прямой или обратный, так же разрешен открытый и закрытый хват. Хват «замок» так же разрешен.

2.6. Запрещено использовать разнохват а также кистевые лямки, гимнастические крюки.

Выполнение упражнения

3. После занятия спортсменом стартового положения главный судья помоста дает команду «Start» («Старт»), после чего спортсмен начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше перекладины, а в боковой проекции, подбородок спортсмена должен выходить за перекладину вперед или быть над ней. После чего спортсмен возвращается в исходное стартовое положение, центральный судья незамедлительно произносит порядковый счёт повторения, (один, два, три и т. д.).

3.1. Если спортсмен допускает техническую ошибку в исполнении повторения, тогда вместо счета судьи, спортсмен слышит команду, указывающую на такую ошибку, а повторение не засчитывается.

3.1.1. Команды судьи, указывающие на технические ошибки спортсмена:

- «Локти» - команда дается в случае, если спортсмен не выпрямил руки в локтях во время занятия стартового положения в нижней точке и не дождавшись счета судьи начал выполнение следующего повторения.
- «Выше» - команда дается, если спортсмен не фиксирует верхнее положение.
- «Стоп» - команда дается в случае, если спортсмен предпринимает попытку раскачки корпуса, касания стоек оборудования или помоста ногами, а также для остановки и привлечения внимания спортсмена, если он не реагирует на несколько раз повторяющуюся команду судьи, указывающую на другую ошибку. Так же команда «Стоп» может подаваться судьёй для остановки подхода в случае, если по соображениям безопасности подход не может быть продолжен. После разъяснения технической ошибки спортсмен может продолжить выполнение подхода, только после повторной команды «Start» («Старт»).
- «Время» - команда дается по истечении времени, отведенного на подход (4 минуты). Либо в случае, если спортсмен не выходит на помост в течение времени, отведенного для этого.

Причины, по которым подтягивания могут быть не засчитаны:

- Не соблюдение команд главного судьи на помосте.
- Ошибка в принятии стартового положения с выпрямленными в локтях руками, в начале, или завершении упражнения;
- Ошибка в принятии правильного финишного положения;
- Раскачка корпуса, на любом этапе выполнения подтягиваний;
- Более чем одна попытка выполнения движения вверх после команды старшего судьи «Start» («Старт») - двойное движение;
- Касание ног помоста или стоек турника;
- Спрыгивание с турника до команды старшего судьи «Опустить»

Допускается и не является ошибкой:

- Рывковое движение при начале движения вверх, но строго без раскачки корпуса;
- Распрямление и сгибание ног в коленях, во время выполнения упражнения, без касания стоек турника или помоста;
- Допускается разжимать пальцы для правки хвата, а также менять ширину хвата, без потери контакта ладони с турником;
- Если спортсмен начал движение вверх до команды «Start» («Старт») главного судьи, но не принял верхнее положение, допустимо вернуться в стартовое положение, дожидаться команды главного судьи к началу выполнения упражнения и выполнить подход.

## МНОГОПОВТОРНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА

«Многоповторная становая тяга» – становая тяга определенного веса, равного одному из предложенных дивизионов, в соответствии с установленными правилами на максимальное количество повторений. Разрешено использовать классические кистевые лямки или кистевые лямки «Восьмерки» только фабричного производства. Форма одежды согласно техническим правилам ИРС.

- Дивизионы среди мужчин: 100 кг, 150кг, 200кг.
- Дивизионы среди женщин: 55 кг, 75 кг.

Правила выполнений упражнения.

После вызова спортсмена на помост, ему даётся 1 минута на принятие стартовой позиции, после чего судья даёт отмашку рукой вниз с одновременным произнесением команды «START».

После команды атлету даётся 5 минут на выполнение упражнения. По окончании времени судья поднимает руку вертикально вверх с одновременным произнесением команды «STOP». Если атлет не успел выйти на помост и принять стартовую позицию в течение 1 минуты после его вызова, то попытка считается неудачной.

Если спортсмен начал выполнять упражнение и успел оторвать штангу от помоста (обе стороны штанги) до окончания отведённого времени, то повторение (при успешном его выполнении) будет засчитано!

Техника выполнения:

В верхней позиции спортсмен обязан принять вертикальное положение: выпрямить колени, отвести плечи за вертикальную ось и подвести таз вперёд (фиксация не обязательна), иначе подъём не будет засчитан.

После опускания штанга должна принять явно выраженное неподвижное положение на помосте. Далее можно начинать делать следующий подъём. Запрещено делать «отбив» или «касание» о помост. Иначе повторение, после которого были совершены эти ошибки, не будет засчитано.

Разрешено использование кистевых лямок (по желанию выступающего), но ладонь должна полностью обхватывать гриф на протяжении всего упражнения, иначе подъём будет не засчитан.

Любая намеренная остановка в выполнении упражнения, которая может быть расценена судьями как «отдых», запрещена и приводит к окончанию подхода.

Причины, по которым повторение в многоповторной тяге не засчитывается:

1. Ошибка в принятии вертикального положения.
2. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении повторения.
3. Поддержка штанги бедрами во время подъема, т.е. такое положение корпуса, принятое атлетом, которое может удерживаться лишь за счет уравнивания поднимаемым весом.

4. Любое перемещение стоп вперед-назад, влево-вправо, которое может быть расценено как шаг.
5. Опускание штанги на помост без контроля руками.
6. Тяга в отбив или тяга в касание штанги об помост.
7. Потеря контакта поверхности ладони с штангой.
8. Несоблюдение команд старшего судьи на помосте.

## **ВЗВЕШИВАНИЕ**

1. Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное взвешивание продолжается полтора часа. Так же обязательна вечерняя сессия взвешивания в этот же день. Эти два сеанса являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований и членов жюри. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров.
2. Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного судьи IPC. Однако, в любом случае, все атлеты должны присутствовать на первой сессии взвешивания с целью подтвердить свое участие в соревнованиях.
3. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо. На чемпионатах мира на взвешивании должны присутствовать также, по меньшей мере, два официальных лица, представляющих разные страны.
4. 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.
5. Во время взвешивания атлет, сомневающийся в соответствии костюма и персональной экипировки правилам, может обратиться с просьбой провести проверку его экипировки судьями IPC.
6. 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.
7. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание 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 двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; 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.

8. 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 стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
9. Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Сверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
10. Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 1/10 кг. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.
11. Любой спортсмен, который не прошел процедуру взвешивания, но заявил начальные веса для всех трех упражнений на последней сессии взвешивания, которая завершается за 30 минут до начала его/ее потока, раунда или группы, не может принимать участия в этом потоке, раунде или группе. В тех случаях, когда предусмотрен только один поток в соревнованиях, такой спортсмен не будет допущен к участию в соревнованиях. В случае суровых погодных условий или чрезвычайных ситуаций в районе проведения соревнований, по решению технического секретаря или члена жюри время, выделенное для процедуры взвешивания, может быть продлено.
12. Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую общую сумму в конце соревнований, они будут перевзвешены и более легкий спортсмен получит преимущество над более тяжелым. Однако, если и после перевзвешивания их вес будет одинаковым, тогда место делится между ними и каждый из них получает награду. В случае, если эти спортсмены оба оказываются на первом месте, то следующий за ними спортсмен уже будет на третьем месте и т.д.
13. Атлетам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Начальные веса для всех трех упражнений должны быть заявлены во время процедуры взвешивания.

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **1. Система раундов.**

- a) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений.
- b) Если в соревновательном потоке принимают участие 20 или менее спортсменов, они должны выступать в одной группе. 20 и более спортсменов могут быть разделены на две группы, однако же для 20 атлетов предпочтительно выступление в рамках одной группы. Решение об образовании таких групп принимается членами жюри при согласии Организационного Комитета по проведению соревнований. Насколько это возможно, атлеты одной весовой категории должны выступать в одной группе. 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. Если появится необходимость разделить спортсменов одной весовой категории на две группы, спортсмены с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, формируются следующие

группы. Группы определяются на основе данных о лучших предыдущих результатах спортсменов в сумме. Соревнования, где принимают участие спортсмены мужского и женского пола, могут иметь различную разбивку по группам. В случае, если предусмотрено образование нескольких групп, группа “А” завершает все три раунда в приседании все три попытки), затем группа “В” завершает все три раунда в приседании и т.д., та же процедура повторяется и в отношении жима и тяги. Атлеты, неудачно выполнившие все три попытки, автоматически исключаются из дальнейшего участия в соревнованиях. Такие атлеты не будут допущены к повторному участию с показательными выступлениями или для установления рекорда. Только на национальных и региональных соревнованиях решение этого вопроса остается на усмотрение организатора соревнований. На соревнованиях, где число спортсменов в группе менее 10, устанавливается 5-минутный перерыв после завершения каждого раунда, а также после всех попыток для установления рекорда.

- c) Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.
- d) Штанга должна устанавливаться по принципу нарастания весов в течение каждого раунда. Случаев уменьшения веса не должно быть, кроме ошибок, описанных здесь, и только в конце раунда.
- e) Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. Если два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим номером по жеребьевке подходит первым.
- f) Атлету не разрешается заявлять вес меньший, чем заявленный в предыдущем раунде.
- g) Если атлет не справился с весом, он должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.
- h) 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 должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда, несмотря на нарастание весов в раунде. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ошибка должна быть незамедлительно исправлена, и такому атлету дается четыре минуты с момента установления веса штанги для выполнения дополнительного подхода. Если подобная 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.
- i) Атлету разрешается 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. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Спикер/диктор должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Оплошность со стороны диктора не должна негативно сказываться на атлетах. В случае возникновения подобных ситуаций, они должны быть разрешены тремя судьями, присутствующими на помосте или членами жюри.

- j) Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, атлет теряет право на подход в следующем раунде.
- k) Веса, заявленные на подходы во втором и третьем раундах в приседании и жиме, не могут быть изменены.
- l) В тяге разрешается менять заявленный вес. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу и не объявлено, что штанга готова ("ready" или "loaded"). Во втором раунде атлет имеет право сделать одну перезаявку, в третьем раунде разрешено сделать две перезаявки, а также в случае, если он уже вызван на помост, но еще не объявлено, что штанга готова.
- m) В соревнованиях по отдельному виду упражнений атлету разрешается изменить вес в первом подходе не позднее чем за 5 мин. до начала выступления группы этого атлета. В третьем раунде разрешается неограниченное количество перезаявок до тех пор, пока атлет не будет вызван на помост к заявленному весу.
- n) Чтобы избежать сомнений или недоразумений в отношении заявляемого веса, предлагается придерживаться следующей процедуры: заявленные веса должны быть внесены в соответствующие карточки, которые передаются судьям при участниках. Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки – 3 карточки одного цвета для приседания, 3 карточки другого цвета – для жима и 3 карточки третьего цвета – для тяги. Атлет или тренер должны внести заявляемый вес в соответствующую карточку и подписать ее. Карточки для первого подхода используются только в случае, если атлет желает перезаявить вес, заявленный на взвешивании.
- o) Если поток состоит только из одной группы, атлетам будет предоставлен по меньшей мере 20-30-минутный перерыв для соответствующей разминки.
- p) Когда две или более группы участвуют в потоке, соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не предусматриваются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста. Атлеты, выступающие не в первой группе, будут иметь время для разминки, пока выступают атлеты из первой группы.

2. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- a) Спикер/диктор.
- b) Контролер времени (предпочтительно судья IPC).
- c) Судьи при участниках.
- d) Секретари.
- e) Секретарь по техническим вопросам.
- f) Страхующие/ассистенты

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

**Обязанности официальных лиц.**

- a) Спикер/диктор отвечает за квалифицированное проведение соревнований и выступает как церемониймейстер. Он располагает заявленные 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, 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.
- b) Контролер/секундометрист 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 30с. См. п.8(1) главе «Примеры ошибок в установке веса штанги». 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 (тиканье), издаваемый секундомером не отвлекал атлета от выполнения упражнения.
- c) 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 предложенных выше 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.
- d) Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований по завершении соревнований.
- e) Секретарь по техническим вопросам отвечает за регистрацию установленных мировых рекордов, сбор необходимой информации и подготовку документов.
- f) Страхующие/ассистенты отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно

обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

- g) 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 равновесия, 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 сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда атлет не справляется с весом, упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета, либо по просьбе старшего судьи или самого атлета о вмешательстве. Ассистенты должны взять под контроль штангу и оказать атлету помощь в освобождении от нее.
3. Официальные лица IPC – Президент, Генеральный Секретарь, глава Технического Комитета, Вице-президенты, назначенные ответственные лица будут назначать 5 членов жюри для наблюдения за должным проведением чемпионатов мира и разрешения всех возникающих споров. Эти 5 членов должны представлять, по меньшей мере, три страны, принимающие участие в чемпионатах. На менее крупных международных соревнованиях официальные лица IPC будут назначать трех членов жюри для выполнения упомянутых выше задач, по меньшей мере, двое из которых должны представлять разные страны, принимающие участие соревнованиях.
4. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, другим официальным лицам, если это признано необходимым, и ассистентам разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры должны оставаться вне пределов помоста, в месте, определяемом для них жюри. Персональным страхующим присутствие на помосте во время приседания и тяги запрещено. В жиме лежа персональный страхующий обязан покинуть помост незамедлительно после оказания помощи атлету в снятии грифа на выпрямленные руки в жиме лежа.
5. Атлеты должны бинтоваться и готовиться до появления на помосте. На помосте допускаются лишь незначительные поправки в форме и экипировке, не требующие посторонней помощи. Точно также снятие бинтов, ремня и костюма должны осуществляться вне помоста. Детская присыпка, ингаляторы, тальк и т.п. на помосте и за его пределами должны использоваться в меру.
6. В соревнованиях, проводимых по правилам IPC, включая соревнования, где устанавливаются мировые рекорды, используемый вес должен измеряться в килограммах, а вес штанги должен всегда быть кратным 2,5кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5кг между всеми подходами. Вес объявляется в килограммах, также возможно дополнительное объявление веса в фунтах.

#### **Исключения из этого правила:**

- a) В рекордной попытке, осуществляемой вне трех соревновательных подходов (4-й подход) вес штанги должен, как минимум, на 500г превышать

существующий рекорд. Эта рекордная попытка выполняется после третьего раунда.

- b) Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом из всех своих разрешенных подходах при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 500г. Если попытка успешна, то в протокол записывается ближайший наименьший вес, кратный 2,5кг, а точный вес вносится в графу рекордов. Веса в фунтах могут использоваться при условии, что диски тщательно взвешены и переведены в килограммы.
7. На всех соревнованиях вес штанги должен набираться посредством использования наиболее тяжелых дисков, применимых в наборе конкретного веса.
8. Старший судья сообщает обо всех решениях, принимаемых в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных спикером/диктором, ошибках страхующих/ассистентов либо любых иных нарушениях спикеру/диктору, который делает соответствующее объявление. Такие решения должны быть прежде обсуждены с другими судьями, присутствующими на помосте.

### **Примеры ошибок в установке веса штанги**

- a) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- b) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- c) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, применяются п.п. а, б. Если эта успешная попытка не кратна 2,5кг (например, был надет только один диск весом 1,25кг), то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- d) Если какое-либо изменение в штанге или дисках произошло во время выполнения упражнения, при условии, что диск(и) не упал(и) с грифа, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, или с грифа упал диск, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- e) Если помост или иное оборудование пришли в непригодность во время выполнения упражнения, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, атлету, по решению судьи, должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- f) Если спикер/диктор 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.
- g) Все дополнительные попытки, предоставленные атлету по вышеперечисленным причинам, выполняются в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

- h) Если атлет пропускает подход по вине спикера/диктора, 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.
- i) **Минимальная разница в весе штанги между подходами должна составлять 2.5кг.**
- j) Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета из соревнований.
- k) 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.
- l) По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30с. При несоблюдении этого требования по решению судей поднятый вес атлету может быть не засчитан.
- m) О любых физических недостатках либо увечьях атлета, которые могут привести к неспособности полностью следовать установленным правилам, должно быть сообщено членам жюри до начала выступления группы 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.
- n) Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри совместно с судьями, могут дисквалифицировать атлета или тренера и приказать им покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.
- o) 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 должного рассмотрения протеста обратившегося с жалобой информируют о принятом решении и возможных действиях. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться в другой орган за апелляцией.

## СУДЕЙСТВО

1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях; за информирование спикера и контролера времени о том, что штанга готова, о подтверждении мировых рекордов и о любых решениях, принятых судьями в ходе соревнований.

3. Сигналы для трех упражнений следующие:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “Squat” (“сквот”)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой “Rack” (“рэк”)
Жим лежа	Отчетливая команда “Press” (“пресс”), произносимая когда штанга принимает неподвижное состояние на груди атлета	Отчетливая команда “Rack” (“рэк”), произносимая, когда штанга принимает неподвижное положение на выпрямленных руках
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “Down” (“даун”)

4. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению “вес взят” (good lift), а красный – решению “вес не взят” (no lift).
5. Трое судей располагаются в таких местах около помоста, которые они считают самыми удобными для обзора в каждом из упражнений, но должны оставаться на своих местах в течение выполнения упражнения. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, и выбирать соответствующее место. Старший судья должен оставаться неподвижным между сигналами с тем, чтобы не отвлекать атлета во время выполнения упражнения. Боковые судьи не должны мешать страхующим/ассистентам в выполнении своих обязанностей, но они могут выбирать такие места, которые они считают наиболее удобными, и наклоняться в стороны или вперед во время выполнения упражнений с тем, чтобы добиться наилучшего обзора. Во время приседания боковые судьи должны располагаться строго по бокам от приседающего, а не позади. 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, т.е. боковые судьи должны попросить ассистентов/помощников отодвинуться, чтобы обеспечить лучший обзор.
6. Перед началом соревнований жюри, судьи или специально назначенные для этого лица должны удостовериться, что:
  - a) Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован.
  - b) Весы откалиброваны и работают точно.
  - c) Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории, и в пределах времени, выделенного для отложенных сессий взвешивания.

- d) Костюм и предметы личной экипировки атлетов были, если это необходимо, проверены и одобрены либо отклонены. Спикер/диктор, контролер времени (если его функции не выполняет судья), судьи при участниках, секретари/подсчетчики очков, секретарь по мировым рекордам и ассистенты/страхующие ознакомлены со своими обязанностями и правилами.
7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:
- a) Вес штанги соответствует весу, объявленному спикером/диктором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов.
  - b) Подходы оцениваются как good lift («вес взят») и no lift («вес не взят»), а весь ход соревнований отвечает установленным правилам проведения соревнований.
  - c) Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил.
8. Если во время выполнения подхода становится очевидным, что он неудачен, должна выполняться следующая процедура:
- a) Судьи могут остановить выполнение упражнения исходя из благоразумной осторожности. Старший судья может дать атлету сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой Down («даун») в ходе выполнения тяги, или потребовать у ассистентов безопасным образом взять у атлета штангу в приседании или жиме.
9. Перед началом выполнения упражнения приседания или жима судья (судьи), если он (они) считает неправильным стартовое положение штанги или атлета, может обратить на это внимание в порядке, как это было указано в п.8(а). Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения или даст команду “Rack” (вернуть штангу на стойки). Старший судья, который может видеть нарушение, не доступное для обзора боковым судьям (например, касание руками насадок или дисков во время выполнения приседания или хват, превышающий 81см. в жиме лежа), может самостоятельно дать команду “Rack” (потребовать вернуть штангу на стойки). Старший судья должен незамедлительно указать на нарушение и объяснить его суть атлету или его тренеру. Атлету должно быть сообщено об оставшемся времени, выделенном для выполнения подхода, и позволено повторить попытки, после устранения нарушения, и получить сигнал к началу упражнения. Следует отметить: в этих случаях важно, чтобы контролер времени останавливал секундомер во время выполнения приседания и жима лежа только тогда, когда атлет получил сигнал к началу упражнения.

**Нарушения в принятии стартового положения в приседании, рассматриваемые в качестве основания для приостановки выполнения упражнения:**

- a) Удерживание руками втулок штанги или дисков.
- b) Неудачная попытка принять вертикальное положение.
- c) Неудачная попытка выпрямить колени.
- d) Расположение грифа ниже 3см. от вершины заднего пучка дельтовидных мышц.

**Нарушения в принятии стартового положения в жиме лежа, рассматриваемые в качестве основания для приостановки выполнения упражнения:**

- a) Хват, превышающий 81см.
- b) Если штанга подается не на выпрямленные руки.

**Нарушения в принятии стартового положения в жиме лежа, рассматриваемые в качестве основания для приостановки выполнения упражнения, если они замечены до подачи сигнала к началу упражнения со стороны судьи:**

- a) Обувь атлета не соприкасается с помостом или поверхностью дисков/блоков если последние используются.
- b) Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
- c) Ягодицы атлета не соприкасаются с поверхностью скамьи.

На любое из этих потенциальных нарушений атлету должно быть указано со стороны любого из судей, который ее заметил.

10. Если до начала выполнения упражнения один из боковых судей обнаружит очевидное нарушение правил в отношении формы и персональной экипировки, он должен обратить на это внимание старшего судьи. Старший судья, обнаружив такие нарушения, может принимать самостоятельные действия. В обоих случаях судьи должны вместе проверить форму и экипировку атлета. Если такое нарушение будет признано в качестве незначительной ошибки или оплошности, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки. Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Решение о квалификации нарушения со стороны атлета и исполнения санкций к нему остаются на усмотрение судей.

**Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:**

- a) Использование более одного костюма для приседания или запрещенного костюма.
- b) Использование более одной поддерживающей майки или запрещенной майки.
- c) Использование более чем одной пары трусов.
- d) Использование более одной пары бинтов, или бинтов, значительно превышающих установленную длину.
- e) Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.
- f) Применение масла, мазей и иных смазок во время выполнения тяги. Применение талька на бедрах не считается нарушением.
- g) Иные нарушения подобного характера.

**Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки:**

- a) Носки, соприкасающиеся с коленными бинтами.
- b) Использование намотки бинтов, ширина которой превышает установленные размеры (12см для кистевых и 30см для коленных).

- с) Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.
  - д) 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.
  - е) Иные нарушения подобного характера.
11. Если любой из судей сомневается в соответствии установленным правилам формы и предметов личной экипировки атлета, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение о недопустимости повторения такого нарушения в любом из следующих подходов. По решению судей выполненный подход может быть не засчитан. Если атлет повторяет нарушение, в отношении которого уже было вынесено предупреждение, выполненный подход не будет засчитан, а в случае, если это нарушение будет признано намеренной попыткой обмана, атлет будет дисквалифицирован с соревнований.
  12. Судьи обязаны, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам, и отвлекать судей от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.
  13. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей. Каждый отдельный судья должен принимать решение о зачете или незачете подхода только по завершении выполнения упражнения, используя белый либо красный сигналы. Ни при каких условиях судья не должен поднимать руку(и) после начала выполнения подхода, за исключением случаев, когда того требует обеспечение безопасности спортсмена.
  14. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, членами жюри, или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.
  15. После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.
  16. На чемпионатах мира и международных соревнованиях решения выносятся только судьями IPC. На международных соревнованиях трое судей от одной страны не могут быть избраны для судейства в одной категории, на международных соревнованиях от одной страны могут быть избраны не более двух судей для судейства в одной категории. Жюри решает вопрос об избрании судей для чемпионатов мира и международных соревнований.
  17. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым судьей в другой категории.
  18. Все судьи на чемпионатах мира и международных чемпионатах должны носить следующую форму:

Мужчины:

- зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой IPC на левой стороне груди (кармане), брюки с белой рубашкой и галстуком IPC;
- летом – белая рубашка и серые брюки, допускается галстук.

### Женщины:

зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой WPC на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ;

летом – платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.

Жюри определяет, какую форму носить: летнюю или зимнюю.

19. Судья IPC может быть лишен судейской лицензии после рассмотрения выполнения им своих судейских функций и его компетентности по решению официальных представителей IPC.

## **ЖЮРИ**

1. На всех чемпионатах мира и международных соревнованиях назначаются жюри с целью разрешения всех вопросов, возникающих в ходе соревнований. В их обязанности входит наблюдение за должным соблюдением технических правил, рассмотрение и разрешение споров и жалоб, и общий надзор за ходом соревнований и работой судей. Для мировых чемпионатов назначается 5 таких членов жюри, не менее, чем трое из них должны представлять разные страны; для иных международных соревнований назначается 3 членов жюри, не менее, чем двое из них должны представлять разные страны. На случай возможного отсутствия одного из них, назначается дополнительный член жюри.
2. Такие члены жюри назначаются до начала соревнований решением официальных представителей IPC – Президентом, Генеральным Секретарем, главой Технического Комитета, вице-президентами и других официальных представителей; в число членов жюри должно включаться такое число официальных представителей IPC, какое сочтется наиболее возможным (предпочтительным).
3. Все члены жюри должны иметь статус судьи IPC.
4. Во время соревнований жюри большинством голосов могут отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.
5. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри не может изменить судейское решение, но может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.
6. Члены жюри должны присутствовать на выступлениях всех потоков соревнования.

## **МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ**

1. На национальных, международных и мировых чемпионатах, признанных IPC, мировые рекорды признаются при соблюдении следующих условий:
  - a) Соревнования проводятся по правилам IPC либо национальной версии правил, одобренной IPC.
  - b) Атлет, установивший мировой рекорд является действительным членом национальной федерации, аффилированной в IPC или действительным членом IPC в случае, если в его стране не существует национальной федерации, аффилированной в IPC.
  - c) Решение о признании подхода удачным принимают не менее двух действующих судей IPC, которые должны подтвердить, что были соблюдены все технические требования и выполнены все необходимые процедуры.

- Национальная федерация, проводящая соревнования должна быть членом IPC.
- d) Гриф штанги и диски, используемые на соревнованиях, взвешены до начала соревнований, точный вес которых письменно зафиксирован и подтвержден со стороны судей или жюри, либо взвешен судьями сразу после выполнения удачного подхода.
  - e) Атлет взвешен по правилам перед соревнованиями.
  - f) Весы должны иметь сертификат о калибровке за последние шесть месяцев до установления рекорда, выданный уполномоченным органом, либо сертификат о тесте, проведенным местной Палатой мер и весов (или иным подобным органом) либо уполномоченной для этих целей компанией по производству весов.
  - g) Форма и персональная экипировка атлета отвечают установленным правилам.
2. Копии заявления об установлении мирового рекорда должны быть направлены регистратору рекордов IPC и главе Технического Комитета IPC 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 и ветеранов, возраст атлета должен быть надлежащим образом установлен и подтвержден судьями IPC. Если документ, подтверждающий возраст, не был предоставлен на момент установления рекорда, ответственность за предоставление такого документа регистратору мировых рекордов и главе Технического Комитета IPC возлагается на самого атлета, в противном случае рекорд не может быть утвержден.
  3. Если атлет, участвуя в соревнованиях, признаваемых IPC, в третьем успешном подходе показал результат меньше существующего мирового рекорда не более, чем на 20кг, он может потребовать четвертый подход для установления рекорда. Такой подход не включается в сумму. Другие дополнительные подходы не должны предоставляться.
  4. Только атлеты, участвующие в соревнованиях, могут попытаться установить рекорд в четвертом, дополнительном подходе вне соревнований.
  5. Ни при каких условиях атлет, не принимающий участие по полной программе соревнований, не может получить разрешение на рекордные попытки в отдельных упражнениях.
  6. В случае, если два атлета превзошли существующий рекорд в сумме или в отдельном упражнении, подняв одинаковый вес, рекордсменом будет считаться тот атлет, у которого собственный вес меньше. Если их собственный вес также одинаков, то они проходят повторное взвешивание. Если собственный вес атлетов на перевзвешивании был снова одинаков, то они оба будут рекордсменами.
  7. Новые рекорды будут действительны, если они превышают предыдущий не менее чем на 500г. Неполные 500г. должны игнорироваться, т.е. 87,7кг должны регистрироваться как 87,5кг.
  8. Рекорд будет действителен только для той весовой категории, в которой атлет был зарегистрирован на официальном взвешивании.
  9. Существует официальный мировой рекорд для суммы трех упражнений. Для его регистрации необходимо выполнить следующие условия:

- a) Рекорд может быть признан только в том случае, если гриф и диски, использованные на соревнованиях, были взвешены и утверждены до начала соревнований.
  - b) Рекорд должен представлять собой сумму лучших результатов трех упражнений и быть кратным 2.5кг.
  - c) Четвертые подходы не должны включаться в сумму.
- 10.Рекорд в отдельном упражнении признается действительным только при условии, что атлет успешно заканчивает полную программу соревнований (не получает нулевой оценки ни в одном из трех упражнений).
- 11.Рекорды, установленные в соревнованиях по отдельному виду упражнений, не признаются мировыми рекордами IPC, однако они регистрируются только в качестве официальных рекордов в отдельном виде упражнений, т.е. мировой рекорд в жиме лежа для IBC, или мировой рекорд в тяге для IDC.
- 12.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 3мин отдыха перед четвертой попыткой. Последнему атлету в группе, намеревающемуся выполнить четвертый подход, предоставляется 3мин, поскольку он выступает после себя, плюс дополнительные 3мин.
- 13.Для установления мирового рекорда более легкие диски могут использоваться для достижения веса по крайней мере на 500 граммов больше, чем существующий рекорд.**  
**После использования дисков следующие попытки должны быть увеличены на 2,5 кг.**

## **БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН**

### **КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

Все предметы личной экипировки и одежды спортсмена должны быть чистыми не иметь потертостей и разрывов.

#### **Лифтерское трико.**

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна закрывать колени. Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более одного костюма.

## **Футболка.**

Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шерт»), имеющей рукава, или без таковых. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

## **Пояс (ремень).**

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма. (См. Материалы и конструкция – стр.9).

## **Носки.**

Разрешается надевание носков. Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, запрещается. В тяге обязательно использование гетр или пластиковых щитков для голени.

## **Обувь.**

Во время выполнения упражнений атлет, помимо носков, должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

## **Кистевые бинты.**

Можно использовать бинты, не превышающие 1м в длину и 8см в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см. Комбинация их с бинтами не разрешается. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки застежки. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10см и вниз (на кисть) – не более 2см. Общая ширина намотки – не более 12см.

## **Рекорды**

Рекорды, установленные в соревнованиях безэкипировочного дивизиона, применимы только для безэкипировочного дивизиона.

# **ОДНОСЛОЙНЫЙ ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН**

## **КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

Все предметы личной экипировки и одежды спортсмена должны быть чистыми и не иметь потертостей и разрывов.

## **Костюм**

Обязательно надевать костюм стандартного дизайна. Он должен быть однослойным из полиэстера и представлять собою единый предмет одежды. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Липучки не разрешаются. Костюм может быть любого цвета или разноцветным. Штанины надетого костюма не должны быть длиннее середины бедра (средняя точка между промежностью и верхом коленной чашечки). Женщины могут надевать цельный костюм, соответствующий требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

### **Футболка.**

Для приседания и жима под костюм должна надеваться футболка, известная под названием «Т-шерт», имеющей рукава, или без таковых. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, она не может изображать ничего неприличного или противоречащего духу соревнований..

### **Жимовая рубашка**

Одну жимовую рубашку с рукавами разрешено надевать под трико. Это должен быть отдельный предмет из полиэстеровой ткани. Рукава должны быть короткими, оставаться выше локтей при надетой рубашке и должны закрывать подмышки. Не разрешаются липучки или открытая спина. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, она не может изображать ничего неприличного или противоречащего духу соревнований. Запрещено надевать футболку и жимовую рубашку одновременно.

### **Брифсы**

Под костюм допускается надевание одной пары брифсов, при условии, что их штанины не длиннее середины бедра, а верх брифсов не выходит за естественную линию талии – примерно 4 дюйма выше промежности. Брифсы должны представлять собой единый предмет одежды из полиэстеровой ткани. Под брифсы разрешено надевание спортивного бандажа или стандартного нижнего белья.

### **Пояс (ремень).**

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.(См. Материалы и конструкция – стр.9).

### **Носки.**

Разрешается надевание одной пары носков. Они не должны закрывать колени. Использование чулок, полностью закрывающих ноги, лосин запрещается. В тяге обязательно использование гетр или пластиковых щитков для голени.

### **Обувь.**

Во время выполнения упражнений атлет, помимо носков, должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

## **Бинты.**

Ткань может быть на эластичной основе из полиэстера, хлопка или медицинского крепа в отдельности или в их комбинации.

### **Бинты могут быть использованы следующим образом:**

а) **Кисти** - Можно использовать бинты, не превышающие 1м в длину и 8см в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см. Комбинация их с бинтами не разрешается. Если напульсники наматываются на кисть, то у них может быть петля для большого пальца (во время подъема штанги петля не должна быть надета) и застежки-липучки. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10см и вниз (на кисть) – не более 2.5см. Общая ширина намотки – не более 12см.

б) **Колени:** Можно использовать бинты, не превышающие в длину **3,0м** и в ширину 8 см. Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 30см. Комбинация бинтов и наколенников запрещается. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15см, т.е. общая ширина намотки – не более 30см. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом.

с) **Локти:** Можно использовать бинты только во время выполнения упражнений приседания и тяги, использование бинтов во время выполнения упражнения жима запрещено. Допускается бинтование только области локтя, которое не должно распространяться на область запястья и плеча. Также могут использоваться поддерживающие налокотники из прорезиненного материала либо эластичные бинты, комбинация бинтов и налокотников не допускается. Общая длина бинтов не должна превышать 1м.

д) **Повязки/бинты:** могут быть соединены (сшиты) в один, но не должны накладываться один на другой, т.е. они могут быть соединены (сшиты) исключительно концами.

## **Рекорды**

Рекорды, установленные в соревнованиях однослойного дивизиона, применимы только для однослойного дивизиона.

# **КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКИПИРОВЧНЫЙ ДИВИЗИОН.**

## **КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

Все предметы личной экипировки и одежды спортсмена должны быть чистыми и не иметь потертостей и разрывов.

### **Костюм**

Обязательно надевать неподдерживающий костюм стандартного дизайна. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Липучки не разрешаются. Костюм может быть любого цвета или разноцветным. Штанины надетого костюма не должны быть длиннее середины бедра (средняя точка между промежностью и верхом коленной чашечки). Женщины могут надевать цельный костюм, соответствующий требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

### **Футболка.**

Для приседания и жима под костюм должна надеваться футболка, известная под названием «Т-шерт», имеющей рукава, или без таковых. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, она не может изображать ничего неприличного или противоречащего духу соревнований..

### **Пояс (ремень).**

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.(См. Материалы и конструкция – стр.9).

### **Носки.**

Разрешается надевание одной пары носков. Они не должны закрывать колени. Использование чулок, полностью закрывающих ноги, лосин запрещается. В тяге обязательно использование гетр или пластиковых щитков для голени.

### **Обувь.**

Во время выполнения упражнений атлет, помимо носков, должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

### **Бинты.**

Ткань может быть на эластичной основе из полиэстера, хлопка или медицинского крепа в отдельности или в их комбинации.

### **Бинты могут быть использованы следующим образом:**

а) **Кисти** - Можно использовать бинты, не превышающие 1м в длину и 8см в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной

не более 10 см. Комбинация их с бинтами не разрешается. Если напульсники наматываются на кисть, то у них может быть петля для большого пальца (во время подъема штанги петля не должна быть надета) и застежки-липучки. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2,5 см. Общая ширина намотки – не более 12 см.

**в) Колени:** Можно использовать бинты, не превышающие в длину **3,0 м** и в ширину 8 см. Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 30 см. Комбинация бинтов и наколенников запрещается. 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.

**д) Повязки/бинты:** могут быть соединены (сшиты) в один, но не должны накладываться один на другой, т.е. они могут быть соединены (сшиты) исключительно концами.

## **Рекорды**

Рекорды, установленные в соревнованиях классического дивизиона, применимы только для классического дивизиона.