



**ПАУЭРЛИФТИНГ**  
**технические правила соревнований**

Официальный текст технических правил, поддерживаемый IPF, публикуется на английском языке. В случае возникновения противоречий между версиями на английском и других языках, версия на английском языке имеет преимущественную силу.

(Обновлено 16 марта 2025 г.)

г. Минск, 2025 г.

Составитель: А.А.Теплов, старший преподаватель УО «БГУФК»

А.Г.Гататуллин, кандидат исторических наук, доцент

А.Ч.Усс, студент УО «БГУФК»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА</b> .....	<b>5</b>
ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ .....	6
ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ (КАТЕГОРИИ СОБСТВЕННОГО ВЕСА) .....	6
<b>ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ</b> .....	<b>8</b>
ВЕСЫ .....	8
ПОМОСТ .....	8
ГРИФЫ И ДИСКИ.....	8
ЗАМКИ.....	10
СТОЙКИ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЯ .....	10
СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА .....	10
ЧАСЫ .....	10
СИГНАЛИЗАЦИЯ.....	11
КАРТОЧКИ (ТАБЛИЧКИ) ОШИБОК .....	11
ТАБЛО .....	12
<b>КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ</b> .....	<b>13</b>
КОСТЮМ.....	13
ФУТБОЛКА .....	14
ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ МАЙКА .....	15
ТРУСЫ .....	16
НОСКИ .....	16
ПОЯС (РЕМЕНЬ).....	16
ТУФЛИ ИЛИ БОТИНКИ .....	17
НАКОЛЕННИКИ .....	17
БИНТЫ .....	18
ГОЛОВНОЙ УБОР.....	18
МЕДИЦИНСКИЙ ПЛАСТЫРЬ .....	19
ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.....	19
ЭМБЛЕМЫ СПОНСОРОВ.....	19
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	20
<b>УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ</b> .....	<b>20</b>
ПРИСЕДАНИЕ (ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ) .....	20
<i>Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается</i> .....	21
ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ (ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ) .....	22
<i>Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается</i> .....	25
<i>Правила для инвалидов, выступающих в соревнованиях по жиму штанги лежа</i> .....	25
ТЯГА (ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ).....	25
<i>Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается</i> .....	26
<b>ВЗВЕШИВАНИЕ</b> .....	<b>26</b>
<b>ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	<b>27</b>
СИСТЕМА РАУНДОВ.....	27
<i>Карточка подходов</i> .....	28
ОБЯЗАННОСТИ ОФИЦИАЛЬНЫХ ЛИЦ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ .....	30
<i>Прочие правила (ошибки установки веса, неправомерные действия, апелляции и т.д.)</i> .....	32
<i>Примеры ошибок в установке веса штанги</i> .....	33
<b>СУДЕЙСТВО</b> .....	<b>34</b>
<b>ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ</b> .....	<b>38</b>
ЖЮРИ.....	38
ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ IPF .....	39
<b>РЕКОРДЫ</b> .....	<b>40</b>
МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.....	40
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА IPF ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА</b> .....	<b>42</b>
<b>КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ</b> .....	<b>42</b>
КОСТЮМ.....	42
ФУТБОЛКА .....	43
ТРУСЫ .....	43
НОСКИ .....	44
ПОЯС (РЕМЕНЬ).....	44
ТУФЛИ ИЛИ БОТИНКИ .....	44
ПОВЯЗКИ.....	45

НАКОЛЕННИКИ .....	45
МЕДИЦИНСКИЙ ПЛАСТЫРЬ .....	45
ГОЛОВНОЙ УБОР .....	45
ПРОВЕРКА ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ПАУЭРЛИФТИНГУ .....	46
ЭМБЛЕМЫ СПОНСОРОВ .....	46
<b>ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА .....</b>	<b>47</b>

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА**

В тексте правил, по соображениям краткости, слова «участник», «спортсмен», «атлет», «он», «она» «его» и т.п. относятся к лицам обоих полов. Все ссылки на пол участников должны рассматриваться так, чтобы обеспечивать равные права обоих полов, а не упоминать женщин так, как будто соревнования среди них проводятся по отдельным правилам.

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

**a** – Приседание;    **b** – Жим штанги лежа на скамье;    **c** – Тяга;    **d** – Сумма.

- b) Соревнования между атлетами проводятся по категориям исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены любого возраста, начиная с 1 января календарного года, когда спортсмену исполняется 19 лет и старше.

- c) Когда одновременно с открытым чемпионатом проводятся, например, чемпионаты среди юношей или юниоров, спортсмен может участвовать только в одном из этих соревнований и получить награду только за те соревнования, в которых он участвовал. Спортсмены не имеют права выступать дважды в классическом или дважды в экипировочном дивизионах.

В случае, если одновременно проводятся соревнования в классическом и экипировочном дивизионах, спортсмен может выступить в обоих дивизионах. Тогда спортсмен должен будет заплатить стартовые взносы за участие в обоих соревнованиях и выступить в обоих дивизионах.

После того, как спортсмен заявлен в предварительную номинацию, он не может изменить свою возрастную категорию. И лишь в финальной номинации допускается изменение весовой категории, в которой будет выступать спортсмен.

Ветераны 3 (60-69 лет) и 4 (70 лет и старше) группы не допускаются к соревнованиям в открытой возрастной группе.

- d) Правила распространяются на соревнования всех рангов и уровней.
- e) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший засчитанный поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в общий результат. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.
- f) Если два спортсмена были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и показали одинаковый результат по окончании соревнований, то более высокое место займет атлет, показавший этот результат первым. При награждении за лучший результат в приседании, в жиме штанги лежа и в тяге, а также при установлении мирового рекорда должно применяться это же правило.

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

Основные соревнования в календаре IPF следующие:

- Открытый чемпионат мира по экипировочному пауэрлифтингу в троеборье среди мужчин и женщин.
- Чемпионат мира по экипировочному пауэрлифтингу в троеборье среди юниоров (юниоры и юниорки) и юношей (юноши и девушки).
- Чемпионат мира по экипировочному пауэрлифтингу в троеборье среди ветеранов (мужчины и женщины).
- Чемпионат мира по экипировочному пауэрлифтингу в жиме штанги лежа (открытый, среди: юниоров, юношей и ветеранов).
- Открытый чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу в троеборье среди мужчин и женщин
- Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу в троеборье среди юниоров (юниоры и юниорки) и юношей (юноши и девушки).
- Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу в троеборье среди ветеранов.
- Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу в жиме штанги лежа (открытый, среди: юниоров, юношей и ветеранов)
- Кубок мира по классическому пауэрлифтингу в троеборье среди студентов (мужчины и женщины)
- Другие международные мероприятия, по согласованию с ИК.

Секретарь чемпионатов, совместно с Исполнительным комитетом, должен обеспечить, чтобы сроки проведения спортивных мероприятий не пересекались. При необходимости сроки проведения соревнований могут быть перенесены, для достижения упорядоченного календаря. При необходимости спортивные мероприятия могут быть объединены.

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

### **Возрастные категории**

#### **Мужчины:**

- Открытая: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет и старше.
- Юноши: с даты рождения, когда исполняется 14 лет до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- Юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- Ветераны: 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.  
2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.  
3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.  
4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше.

#### **Женщины:**

- Открытая: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет и старше.
- Девушки: с даты рождения, когда исполняется 14 лет до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- Юниорки: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- Ветераны: 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.  
2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.  
3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.  
4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше.

Выступление спортсменов, младше 14 лет допускается только на Национальных соревнованиях.

4. Занятые атлетами места для каждой возрастной группы и для каждой весовой категории должны определяться показанными ими результатами в соответствии с действующими правилами соревнований. Кроме того, мужчины возрастной группы 70 лет и старше (т.е. ветераны 4-й группы) для получения медалей за 1-е, 2-е и 3-е места в своих весовых категориях, а также женщины возрастных групп 60-69 лет (т.е. ветераны 3-й группы) и 70 лет и старше (т.е. ветераны 4-й группы) должны получать медали за 1, 2 и 3 места в своих весовых категориях в каждой возрастной категории.

Возрастные категории и их дальнейшее подразделение могут быть адаптированы для использования на национальном уровне по усмотрению Национальной федерации.

### **Весовые категории (категории собственного веса)**

<b>Мужчины:</b>	53,0 кг –	категория	до 53,00 кг (только среди юниоров и юношей).
	59,0 кг	“	до 59,00 кг
	66,0 кг	“	от 59,01 до 66,00 кг
	74,0 кг	“	от 66,01 до 74,00 кг
	83,0 кг	“	от 74,01 до 83,00 кг
	93,0 кг	“	от 83,01 до 93,00 кг
	105,0 кг	“	от 93,01 до 105,00 кг
	120,0 кг	“	от 105,01 до 120,00 кг
	120,0 + кг	“	от 120,01 и выше без ограничения

<b>Женщины:</b>	43,0 кг –	категория	до 43,00 кг (только среди юниорок и девушек)
	47,0 кг	“	до 47,00 кг
	52,0 кг	“	от 47,01 до 52,00 кг
	57,0 кг	“	от 52,01 до 57,00 кг
	63,0 кг	“	от 57,01 до 63,00 кг
	69,0 кг	“	от 63,01 до 69,00 кг
	76,0 кг	“	от 69,01 до 76,00 кг
	84,0 кг	“	от 76,01 до 84,00 кг
	84,0 + кг	“	от 84,01 и выше без ограничения

- Каждая страна (команда) на международных соревнованиях может выставить максимум 8 (восемь) участников, во всех восьми весовых категориях среди мужчин и 8 (восемь) участниц во всех восьми весовых категориях у женщин. В возрастных категориях юниоры (юниорки) и юноши (девушки) команда должна состоять максимум из 9 участников для мужчин и 9 участниц для женщин. В одной весовой категории должно быть не более двух участников от одной страны или команды.
- Каждой команде разрешается иметь максимум 5 (пять) запасных или резервных участников. Чтобы принять участие в соревнованиях, эти атлеты должны быть заявлены за 60 дней до даты начала соревнований в предварительной номинации с указанием их весовых категорий и лучших результатов, показанных на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев.
- Каждая команда должна представить список участников команды с указанием имени спортсмена, его весовой категории и лучшего результата, показанного на национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев, либо результат, показанный на прошлогодних международных соревнованиях в этой же весовой категории. Также должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показан данный результат. Эти данные должны быть предоставлены Секретарю чемпионатов IPF или соответствующей региональной федерации, а также Директору (главному судье) соревнований не менее чем за 60 дней до даты начала соревнований в предварительной номинации.

Окончательный список участников команды, делается только из состава, находящегося в предварительной номинации (включая запасных). И должен быть представлен не позднее, чем за 21 сутки до даты начала соревнований. При этом в финальной номинации каждый участник команды должен быть заявлен в той весовой категории, в которой он будет выступать на данных соревнованиях, в дальнейшем переход в другую весовую категорию не разрешается. Спортсмены, не представившие результаты, показанные на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев, будут участвовать в данных соревнованиях в первой группе, если будет деление участников данной весовой категории на группы. Невыполнение любого из этих требований может привести к дисквалификации команды – нарушителя.

Спортсмен не может предоставить данные о лучшем результате через свою национальную федерацию, если они были показаны в период дисквалификации решением международной или региональной федерации.

- Начисление командных очков на всех мировых, континентальных и региональных чемпионатах должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – для первых 9 мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и показавший общий результат, получает одно очко. Подсчет очков на всех национальных соревнованиях производится по усмотрению национальной федерации.
- На всех международных соревнованиях в командное первенство должны начисляться очки по пяти лучшим участникам команды, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд окончательное распределение мест между ними производится в соответствии с п.11 настоящего раздела правил.

Если участник команды, чей результат засчитан при начислении командных очков, уличен в нарушении антидопинговых правил, то очки, набранные этим участником не учитываются в командном первенстве и не могут быть заменены очками, набранными другим участником данной команды.

- Любая страна, являющаяся членом IPF более трех лет, при участии в международных соревнованиях должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи международной категории. Если судья от команды не присутствует или присутствует, но не принимает участия в судействе или не является членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачете очки команде этой страны начисляются только по четырем лучшим ее участникам.
- Команды награждаются медалями за первые три места. Командам должны быть предоставлены по 5 золотых медалей за занятое первое командное место, по 5 серебряных медалей за занятое второе командное место и 5 бронзовых медалей за занятое третье командное место. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые пятью зачетными участниками команды. Если все равно не удастся определить победителя, то более высокое место присуждается команде, набравшей наибольшее

суммарное количество очков IPF набранное пятью зачетными участниками команды по результатам личного первенства. Награждение команд, в составе которых выступало менее 3-х спортсменов не производится.

12. На всех соревнованиях, проводимых IPF, награда абсолютного победителя («лучшего атлета») должна вручаться атлету, показавшему лучший результат по формуле IPF. Также должны вручаться награды за второе и третье места в абсолютном зачете. В номинациях, где выступало менее 3-х спортсменов награждение «лучшего атлета» не производится.
13. Награждение за первое, второе и третье место в каждой весовой категории производится в соответствии с показанным лучшим общим результатом. Для получения этих наград, спортсмен должен выполнить хотя бы по одной успешной попытке в каждом соревновательном упражнении. В дополнение к этим наградам должны вручаться медали или сертификаты за первое, второе и третье место в отдельных упражнениях: приседании, жиме штанги лежа и тяге в каждой весовой категории.

Если спортсмен получил нулевую оценку в приседании или (и) в жиме штанги лежа на скамье, то он может продолжить соревнования в оставшихся упражнениях (упражнении) и может быть награжден за призовое место в любой дисциплине, в которой он выполнил успешные попытки (попытку). Чтобы получить эти награды спортсмен должен выполнить добросовестные попытки во всех упражнениях дисциплины.

Обязательная форма одежды спортсменов для церемонии награждения на соревнованиях: полный спортивный костюм национальной команды, футболка, спортивная обувь. Контроль формы одежды на награждении осуществляет Технический контролер соответствующего соревновательного потока. Несоблюдение требований по форме одежды на награждении лишает спортсмена права на получение медали (медалей) и призов, хотя занятое им место в итоговом протоколе сохраняется.

14. Запрещается хлестать или бить атлета на виду у зрителей и представителей средств массовой информации.
15. На всех спортивных соревнованиях организатор обязан обеспечить безопасность и присутствие квалифицированного медицинского персонала на протяжении всего мероприятия.

## **ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

### **Весы**

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

### **Помост**

Все упражнения выполняются на помосте размером не менее 2,5×2,5 м и максимум 4,0×4,0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой, горизонтальной. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть покрыта разрешенным нескользким покрытием, например ковролином, она должна быть без неровностей и выступов. Применение резиновых листов или подобных им листовых материалов не допускается.

### **Гриффы и диски**

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

С 2008 года размеры насечки на всех грифах, одобренных IPF и занесенных в списки официально разрешенного оборудования стали одинаковыми, на основании одного из первоначально утвержденных грифов.





6. Диски должны быть следующих цветов: 10 кг и меньше – любого цвета; 15 кг – желтого; 20 кг – синего; 25 кг – красного.
7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие – в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.
8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.
9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.

### **Замки**

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

### **Стойки для приседания**

1. Только стойки для приседаний от коммерческих производителей, официально зарегистрированные и одобренные Техническим комитетом, могут использоваться на Международных соревнованиях по пауэрлифтингу.
2. Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту – от 1,00 м в нижнем положении, до 1,70 м в верхнем положении, с шагом 2,5 см.
3. Все стойки должны иметь возможность закрепления на необходимой высоте с помощью штырей.

### **Скамья для жима штанги лежа**

Только стойки для жима штанги лежа от коммерческих производителей, официально зарегистрированные и одобренные Техническим комитетом, могут использоваться на Международных соревнованиях по пауэрлифтингу.

Скамья для жима штанги лежа должна иметь следующие размеры:

1. Длина – не менее 1,22 м, должна быть ровной и горизонтальной.
2. Ширина – не менее 29 см и не более 32 см.
3. Высота – не менее 42 см и не более 45 см, измеренная от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой: от минимума в 75 см и до максимума 110 см, измеренная от пола до грифа на стойках.
4. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,10 м.
5. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.
6. Скамья должна быть оборудована специальными страхующими стойками, обеспечивающими безопасность при выполнении жима штанги лежа и применяемыми на всех соревнованиях. Минимальная высота стоек безопасности должна быть 50 см, иметь 10 отверстий с шагом 2,5 см и длину 50 см.

### **Часы**

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

## Сигнализация

На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Каждый судья управляет лампами световой сигнализации белого и красного цвета. Эти два цвета означают соответственно «Попытка засчитана» («Good lift») и «Попытка не засчитана» («No lift»). Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей.

Световая сигнализация может быть проводной или беспроводной/электронной, она должна быть устроена так, чтобы лампочки загорались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи. В случае необходимости, например при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или карточки белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «Флажки» («Flags»).

## Карточки (таблички) ошибок

После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы, судья (судьи), не засчитавший поднятый вес, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины неудачного подхода.

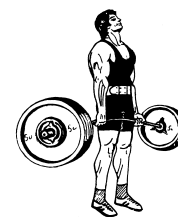
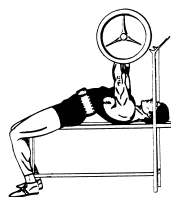
### **Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода**

Цвет карточек

Ошибка № 1 – красная карточка

Ошибка № 2 – синяя карточка

Ошибка № 3 – желтая карточка



Приседание	Жим лежа на скамье	Тяга
<b>1 (красная)</b>	<b>1 (красная)</b>	<b>1 (красная)</b>
Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхняя часть коленей.	Штанга не опущена на грудь или живот. Штанга касается ремня. Спортсмен не способен опустить нижнюю часть обоих локтевых суставов до уровня верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава или ниже.	Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
<b>2 (синяя)</b>	<b>2 (синяя)</b>	<b>2 (синяя)</b>
Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения. Двойное подсакивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа. Любое движение вниз во время вставания.	Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима штанги от груди. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные в локтях руки при завершении упражнения.	Любое движение штанги вниз прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

3 (желтая)	3 (желтая)	3 (желтая)
Шаги назад, вперед, либо боковое горизонтальное движение подошвы. Допускается покачивание ступней между носком и пяткой. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания. Касание ног локтями или плечами, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в общем описании правил выполнения приседания, предшествующему этому списку. Не полностью выполненное приседание.	Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, во время или завершении упражнения Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Любое касание ногами спортсмена скамьи или ее опор. Умышленное касание грифом или любыми другими частями штанги стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в общем описании правил выполнения жима штанги лежа на скамье, предшествующему этому списку. Не полностью выполненный жим штанги лежа.	Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Движения ног, после команды «Опустить» ошибкой не считаются. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги, предшествующему этому списку. Не полностью выполненная тяга.

### Табло

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

Табло чемпионата

Группа:				Приседание			Жим штанги лежа			Промежуточная сумма	Тяга			Сумма	Место
№ жребия	Фамилия, имя	Страна	Собственный вес	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
				1											
2															
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
14															

## **КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

### **Костюм**

#### **ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ КОСТЮМЫ**

Поддерживающий костюм может быть использован исключительно на соревнованиях экипировочного дивизиона.

Поддерживающий костюм может быть использован при выполнении всех соревновательных движений на соревнованиях экипировочного дивизиона (допускается использование неподдерживающего костюма).

При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

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

#### **Поддерживающий костюм должен удовлетворять следующим требованиям:**

- (a) Костюм должен быть выполнен из одного слоя материала
- (b) У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 15 сантиметров, будучи измеренными у костюма, надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги спортсмена.
- (c) Любое изменение костюма, не отвечающее вышеназванным требованиям или превышающее установленные ширину, длину или толщину, должны считаться запрещенными для использования на соревнованиях.
- (d) Хотя изменения размеров экипировки в виде складок, для лучшего облегания костюмов и поддерживающих маек, не запрещены, они могут быть выполнены только на местах фабричных швов. Изменения могут быть выполнены только в виде складок. Складки могут находиться только на внутренней стороне экипировки. Любые изменения, сделанные не на местах фабричных швов запрещены. Также складки нельзя подворачивать и пришивать лишний материал обратно к костюму.
- (e) В случае укорачивания лямок костюма, когда складка получается более 3 см, необходимо их ушивать так, чтобы излишки ткани были под ляжками, а не торчали снаружи над ними. Также складки нельзя подворачивать и пришивать лишний материал обратно к ляжкам. Длина складки ляжки, сделанной снаружи, не может быть больше 3 см.
- (f) На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:
  - производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
  - страны, представляемой атлетом;
  - имя атлета;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.

#### **НЕПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ КОСТЮМЫ**

Неподдерживающий костюм может быть использован как на соревнованиях классического дивизиона, так и на соревнованиях экипировочного дивизиона (на которых вместо него может использоваться поддерживающий костюм). При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

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

**Неподдерживающий костюм должен удовлетворять следующим требованиям:**

- (a) Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико и сидеть на атлете без провисания. Также спортсмены могут носить одобренный IPF костюм с длинными штанинами. Какой бы тип костюма ни выбрал атлет для приседания, он должен носить один и тот же костюм во всех дисциплинах;
- (b) В случае, если спортсмен использует костюм с длинными штанинами, надевать наколенники разрешается только сверху, на костюм. Технический контроллер обязан убедиться, что наколенники не надеты под костюмом;
- (c) Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического трикотажа, такого, чтобы костюм не оказывал спортсмену помощи при выполнении любого из соревновательных упражнений;
- (d) Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного усиливающего слоя материала, не превышающего размер 12x24 см;
- (e) У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 25 сантиметров, будучи измеренными у костюма, надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги атлета;
- (f) На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:
  - производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
  - страны, представляемой атлетом;
  - имя атлета;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.



**Футболка**

Футболка является обязательной для любого атлета во время выполнения всех упражнений пауэрлифтинга: приседания, жима лежа и тяги.

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

**Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:**

- (a) Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического трикотажа и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани круглого ворота.
- (b) Футболка должна иметь плотно прилегающие рукава. Они должны заканчиваться ниже дельты, но не должны заходить на локоть или его закрывать. Спортсмен не должен подтягивать или закатывать рукава футболки на

дельтовидные мышцы во время выступления на соревнованиях, проводимых по правилам IPF. См. фотографии ниже.

- (с) Футболка может быть однотонной или разноцветной, без логотипов и эмблем или иметь следующие логотипы и эмблемы:
- страны, представляемой атлетом;
  - имя спортсмена;
  - регион IPF спортсмена;
  - соревнования, в котором участвует спортсмен;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.

**Да**



**Да**



**Нет**



### Поддерживающая майка

Поддерживающие майки, утвержденные Техническим комитетом IPF и занесенные в список разрешенной экипировки и одежды, периодически издаваемый Техническим комитетом, могут надеваться для выполнения упражнений только на соревнованиях в экипировочном дивизионе.

Поддерживающая майка должна соответствовать следующим требованиям:



- Поддерживающая майка должна быть изготовлена из ткани или синтетического текстиля и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани круглого ворота.
- Поддерживающая майка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться ниже дельтовидной мышцы атлета и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав спортсмена. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.
- Поддерживающая майка должна быть однотонной, то есть одного цвета и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:

- страны, представляемой атлетом;
- имя атлета;
- соревнования, в котором участвует спортсмен;
- на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.

Любые манипуляции или изменения поддерживающей майки оригинального дизайна, поставляемого производителем и одобренного Техническим комитетом IPF, делают ее запрещенной для использования на соревнованиях. Материал надетой майки должен закрывать всю дельтовидную мышцу, как указано на рисунке выше.

### **Трусы**

Под соревновательный костюм атлет обязательно должен надевать стандартные фабричные трусы или спортивные плавки (не боксерские шорты) из любой смеси хлопка, нейлона или полиэстера.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

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

Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено для использования на соревнованиях, проводимых по правилам IPF.



### **Носки**

**Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:**

- Носки могут быть любого цвета однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема (знак) производителя.
- Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с коленными бинтами или наколенником.
- Чулки для ног во всю длину, колготки или подобные чулочно-носочные изделия строго запрещены.

Во время выполнения становой тяги спортсмены должны надевать носки с длинной голенью, закрывающие и защищающие голень.

### **Пояс (ремень)**

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

**Материалы и конструкция:**

- Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося, материала. Из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.
- Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

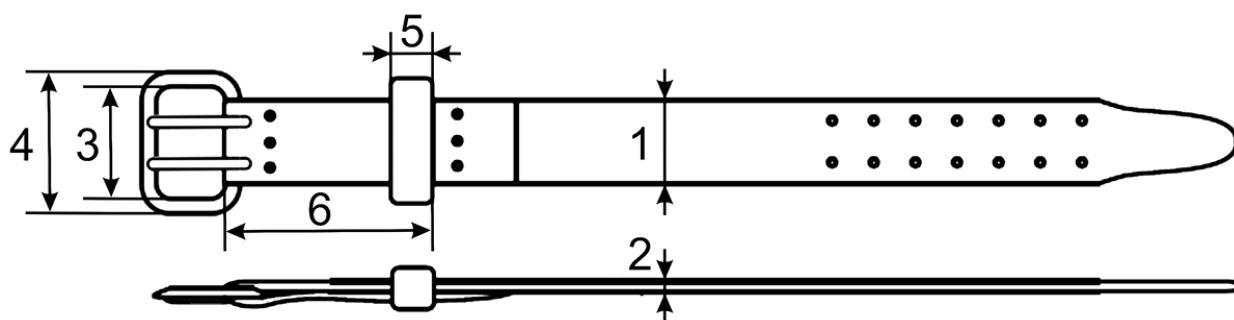


- (с) Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью заклепок и (или) пришивается.
- (d) Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.
- (e) Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством заклепок и (или) пришивается.
- (f) Пояс может быть однотонным или разноцветным и не иметь на себе логотипов или на нем могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:
  - страны, представляемой атлетом;
  - имя атлета;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.

**Размеры:**

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

**Обозначение контролируемых размеров**



**Туфли или ботинки**

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

- (a) На соревнованиях обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.  
Применяться должна спортивная обувь для помещений, а не для туристических походов.
- (b) Подошва обуви не должна быть выше 5 см.
- (c) Подошва обуви должна быть плоской, то есть без каких-либо выступов, неровностей или изменений от стандартного исполнения.
- (d) Толщина внутренних стелек, которые не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.
- (e) Носки с резиновой подошвой во время выполнения приседаний, жима штанги лежа и тяги не допускается к применению.

**Наколенники**

Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров, могут быть использованы только на коленях атлета и могут быть на атлете при выполнении любого соревновательного упражнения. Наколенники не могут находиться ни на какой другой части тела атлета, кроме коленей. Одновременное использование наколенников и коленных бинтов не допускается, согласно пункту правил «Бинты».

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

Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:

- (a) Наколенники должны быть выполнены полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена плюс один дополнительный слой неподдерживающей ткани на нем. На неопрене могут присутствовать прошитые полоски ткани. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки при выполнении упражнений.
- (b) Максимальная толщина наколенников не должна превосходить 7 мм, а максимальная длина – 30 см.
- (c) Наколенники не должны иметь дополнительных лямок, липучек, затягивающихся шнурков и подобных поддерживающих устройств как внутри, так и снаружи. Наколенники должны быть непрерывными цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале.
- (d) Наколенники, надетые спортсменом на соревнованиях, не должны контактировать с костюмом спортсмена (кроме костюма с длинными штанинами) или носками и должны находиться по центру коленного сустава атлета.
- (e) Разрешается носить наколенники поверх костюма с длинными штанинами, но не под костюмом.

## **Бинты**

Разрешается применять бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов, покрытых полиэстером или хлопком, их комбинацией или медицинские эластичные бинты.

### ***ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ БИНТЫ***

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

### ***НЕПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ БИНТЫ***

Медицинские эластичные бинты или обычные медицинские бинты не требуют разрешения Технического комитета IPF на их использование в соревнованиях.

### ***Запястья***

1. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Длина специальных бинтов вместе с имеющимися «липучками» для закрепления и петлями не должна быть более 1 м. К бинтам может быть прикреплена петля как средство, помогающая их забинтовать. Во время подъема штанги петля не должна быть накинута на большой или другие пальцы.  
Комбинация различных бинтов или повязок не разрешается.
2. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

### ***Колени***

1. Только на соревнованиях экипировочного дивизиона можно использовать поддерживающие коленные бинты, не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не должна превышать 30 см. Также допускается использование наколенников, официально зарегистрированных и утвержденных Техническим комитетом IPF. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается. Неопрен может быть заменен синтетическим каучуком, но это может быть применено только в наколенниках.
2. Бинты не должны соприкасаться с носками или спортивным костюмом.
3. Не допускается использование поддерживающих коленных бинтов где-либо еще на теле.

## **Головной убор**

1. Во время выполнения упражнения на помосте носить головные уборы категорически запрещается.

2. Спортсменки могут носить хиджаб (головной платок) во время выступления на помосте. Во время выполнения жима штанги лежа, судьи могут потребовать от спортсмена, чтобы он собрал и закрепил волосы повязкой, чтобы они не мешали правильно оценивать положение головы.
3. Во время выступления допускается ношение стандартных коммерческих одноцветных (черные или белые) головных повязок (потовых лент) шириной не более 12 см. Сочетание каких-либо повязок или лент не допускается.

### **Медицинский пластырь**

1. Два слоя медицинского пластыря можно накладывать на большие пальцы. Запрещается использовать медицинский пластырь или его аналог где-либо на теле без официального разрешения жюри или главного судьи. Медицинский пластырь не должен использоваться для оказания помощи атлету для удержания штанги при ее подъеме.
2. С разрешения жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать медицинский пластырь на травмированные части тела. Однако при этом пластырь не должен создавать преимущества при подъеме штанги.
3. На тех соревнованиях, где отсутствует жюри и нет дежурного медицинского персонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование медицинского пластыря.

### **Проверка костюма и предметов личной экипировки**

- (a) Проверка костюма и предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на Техническом совещании), отведенное для соревнований, но не позже, чем за 30 минут до начала соревнований в соответствующей весовой категории.
- (b) Для выполнения этой обязанности назначаются минимум двое судей. Все предметы должны быть проверены и разрешены перед тем, как их проштампуют (промаркируют).
- (c) Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешенной длины и представлены для проверки повторно.
- (d) Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).
- (e) Каждая принадлежность формы и экипировки заносится судьями в официальный протокол проверки формы. После окончания проверки протокол вручается председателю Жюри.
- (f) Если после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность формы и экипировки, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.
- (g) Судьи также должны запретить использование любых наколенников, которые были надеты на атлета с помощью любого другого человека или метода, такого как использование скользящих накладок, смазочных материалов и так далее. Однако разрешается надевать наколенники поверх носок.
- (h) Все предметы, упомянутые ранее в разделе «Костюм и предметы личной экипировки», должны быть проверены.
- (i) Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, очки и женские гигиенические принадлежности, не нуждаются в проверке.
- (j) Любой атлет, перед попыткой установления рекорда, должен быть проверен Техническим контролером. Если у атлета обнаружат запрещенные предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, атлет немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.
- (k) Судьи и технический контролер, назначенные для судейства весовой категории должны собраться за 5 минут до объявленного времени начала осмотра экипировки.

### **Эмблемы спонсоров**

- (a) В дополнение к логотипам и эмблемам производителей, указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF», страна участник или сам атлет может обратиться к Генеральному секретарю IPF за разрешением использовать на предметах личной

экипировки дополнительные логотипы или эмблемы, разрешенные только для указанной страны или атлета. Такое заявление о разрешении использования дополнительных логотипов должно сопровождаться уплатой сбора, размер которого устанавливается руководством IPF. IPF, через Исполнительный комитет, может утвердить дополнительный логотип или эмблему, однако имеет право отклонить заявку в том случае, если по её мнению логотип или эмблема вредит коммерческим интересам IPF или не соответствует требованиям хорошего вкуса. Исполнительный комитет также имеет право устанавливать размер логотипа или эмблемы или указывать место его расположения на любом предмете личной экипировки.

Любое выданное разрешение остается действительным с даты одобрения этого разрешения до конца календарного года и в течение всего следующего календарного года, после чего для продления разрешения на использование логотипа или эмблемы снова должна быть подана заявка и уплачен взнос. Логотипы или эмблемы, разрешенные по этому правилу должны быть указаны в дополнении к «Списку экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF». Кроме этого, Генеральный секретарь IPF должен выдать письмо-одобрение заявителям, чьи логотипы или эмблемы были допущены. В письме указывается изображение разрешенного логотипа или эмблемы, указывается дата начала разрешения к использованию и устанавливаются все ограничения использования. Это письмо является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях.

Логотипы и эмблемы производителей, не указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF» и не добавленные согласно процедуре, описанной выше в пункте «Эмблемы спонсоров» могут быть расположены только на футболках, обуви или носках атлета и не превышать по размеру области 5x2 см.

### **Общие требования**

- (a) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.
- (b) Разрешается нанесение на тело или предметы экипировки, за исключением бинтов, детской присыпки, канифоли, талька или магнезии.
- (c) Запрещается использование на подошве обуви любых сцепляющих (клеящихся) материалов, это касается, в том числе, любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. или нанесение клея. Запрещается использование на подошве канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.
- (d) Запрещено использование любых посторонних веществ для нанесения на оборудование для пауэрлифтинга, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима штанги лежа или помоста.
- (e) Под носки могут быть надеты легкие щитки, предохраняющие голень во время выполнения тяги.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

### **Приседание (правила и порядок выполнения)**

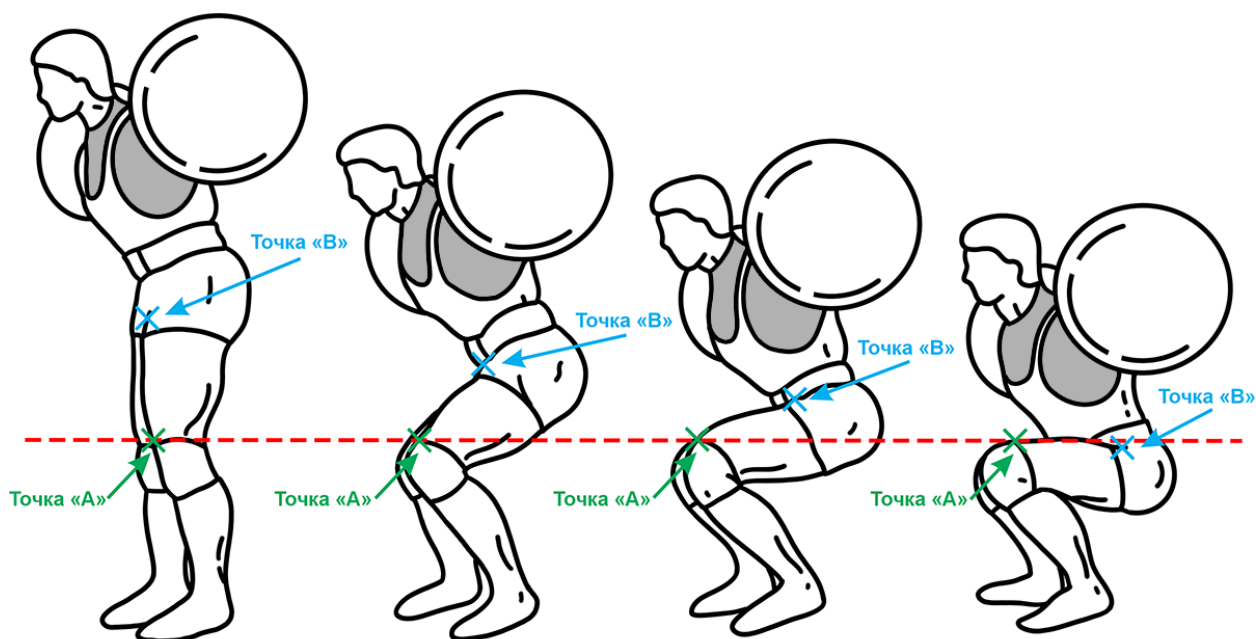
1. Спортсмен должен быть расположен лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками или касаться их с внутренней стороны.
2. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем (небольшое отклонение допустимо), при условии, что штанга находится в правильной позиции, Старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Присесть» («Squat»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности Старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Replace») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого Старший судья должен озвучить причину, по которой не была дана команда для начала выполнения упражнения.
3. Получив сигнал Старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног возле тазобедренных суставов была ниже, чем верхняя часть коленей.

Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, как только колени атлета начнут сгибаться.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), Старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «Стойки» («Rack»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. Передвижение спортсмена после команды вернуть штангу на стойки не является ошибкой.  
В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.
6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

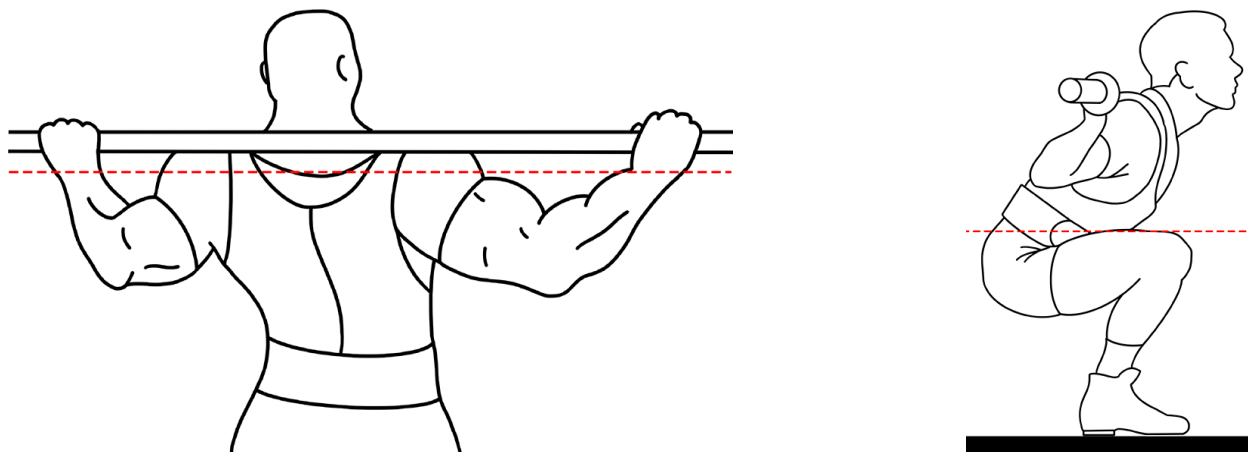
### **Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, а также боковое горизонтальное движение подошвы. Допускается покачивание ступней между носком и пяткой.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхняя часть коленей, как показано на помещенных ниже рисунках.
6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
7. Касание ног локтями или плечами. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
8. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.



**Рисунок, иллюстрирующий правильную глубину приседа, когда верхняя часть поверхности ног возле тазобедренных суставов (Точка «В») ниже, чем верхняя часть коленей (Точка «А»)**

Рисунки, помещенные ниже, показывают правильное положение грифа на плечах и необходимую глубину приседания.



### **Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)**

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью вперед или под углом не более 45° относительно передней стороны помоста. Старший судья на помосте должен располагаться напротив передней (головной) части стоек для жима штанги лежа.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи (ниже, на рисунках показано правильное исходное положение, с минимальным контактом с поверхностью скамьи).  
Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения допустимы, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны всей поверхностью подошвы соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Во время принятия исходного положения для выполнения жима штанги лежа спортсмен не имеет права ставить ноги на скамью. Волосы атлета не должны закрывать затылок во время выполнения жима штанги лежа. Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста и размером не менее 60 см на 40 см. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5 см, 10 см, 20 см и 30 см для подкладывания под ступни ног.
4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга снимается со стоек на прямых руках.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.
6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу выполнения упражнения должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности Старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Replace») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После чего старший судья должен указать причину, почему не была получена команда для начала упражнения.
7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Start»).
8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или живот, в результате чего нижняя сторона обоих локтевых суставов должна опуститься до уровня или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава (штанга не должна касаться ремня) и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, после чего Старший судья должен подать отчетливую команду «Жим» («Press»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в

локтях руки. После фиксации штанги в этом положении Старший судья должен дать отчетливую команду «Стойки» («Rack») с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «Стойка» («Rack»).

9. Высота страховочных стоек может быть скорректирована решением жюри из соображений безопасности.

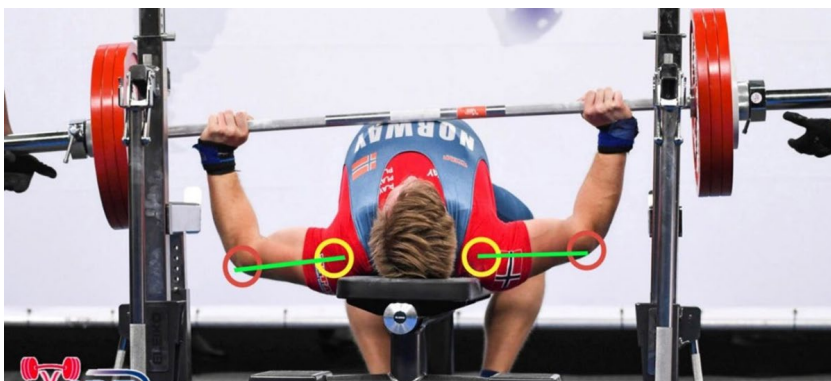


Иллюстрация правильного положения, при выполнении жима штанги лежа, когда штанга касается груди или живота, а обе нижние части локтевого сустава опущены на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.

○ - ВЕРХ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА    ○ - ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

— неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава

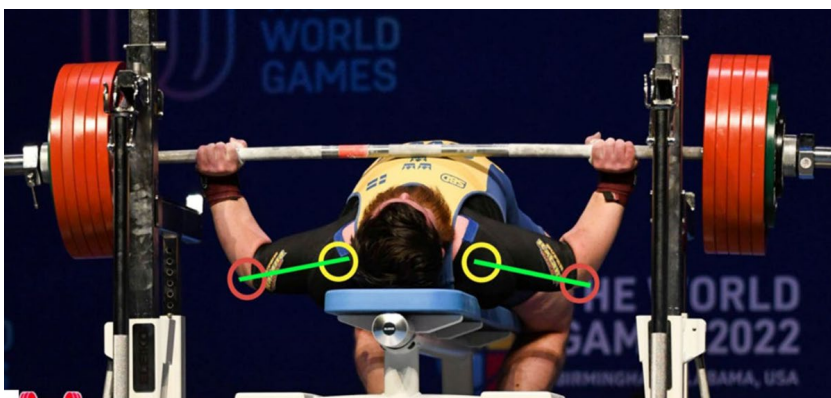


Иллюстрация правильного положения, при выполнении жима штанги лежа, когда штанга касается груди или живота, а обе нижние части локтевого сустава опущены на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.

○ - ВЕРХ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА    ○ - ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

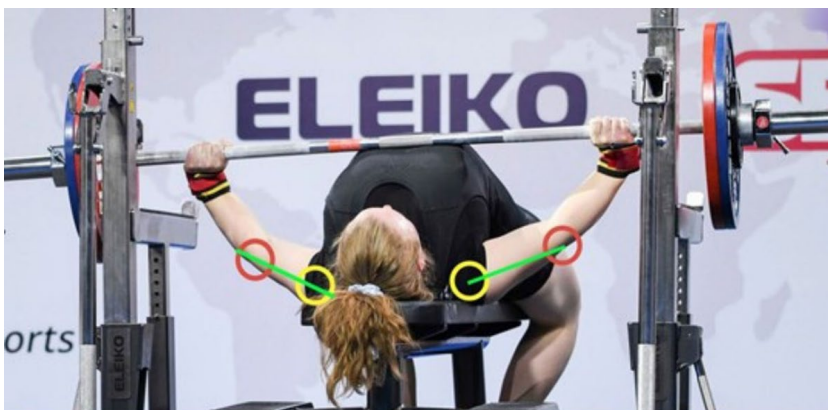
— неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава



Иллюстрация неправильного положения, при выполнении жима штанги лежа, когда штанга касается груди или живота, а обе нижние части локтевого сустава не опущены на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.

○ - ВЕРХ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА    ○ - ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

— неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава



○ - ВЕРХ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА      ○ - ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

— неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава

Иллюстрация неправильного положения, при выполнении жима штанги лежа, когда штанга касается груди или живота, а обе нижние части локтевого сустава не опущены на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.



Иллюстрация правильного исходного положения при выполнении жима штанги лежа, когда части тела имеют минимальное соприкосновение с поверхностью скамьи.



Иллюстрация неправильного исходного положения при выполнении жима штанги лежа, когда части тела не имеют минимального соприкосновения с поверхностью скамьи.





Иллюстрация неправильного исходного положения при выполнении жима штанги лежа, когда части тела не имеют минимального соприкосновения с поверхностью скамьи.

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

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале, во время или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч или ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или вдавливание в грудь или живот штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима.
5. Не способность опустить штангу до касания груди или области живота. Или соприкосновение штанги с ремнем.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами Старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ногами спортсмена скамьи или ее опор. Отрыв стоп от помоста или блоков не допускается. Движение стоп по помосту или блокам допускается, при условии постоянного контакта всей подошвы с их поверхностью.
9. Умышленное касание грифом или штангой стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
10. Не способность опустить нижнюю сторону локтевых суставов на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.
11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима штанги лежа на скамье.

### **Правила для инвалидов, выступающих в соревнованиях по жиму штанги лежа**

Соревнования по жиму штанги лежа на скамье должны организовываться без специального выделения спортсменов-инвалидов, например, с нарушением зрения, с нарушением ОДА. При этом слепым, с ослабленным зрением, с нарушением ОДА атлетам может быть оказана помощь при выходе к скамье для жима штанги лежа и уходе с нее. Под помощью имеется в виду помощь тренера или (и) использование костылей, палки, трости или инвалидной коляски. Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с п.5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

### **Тяга (правила и порядок выполнения)**

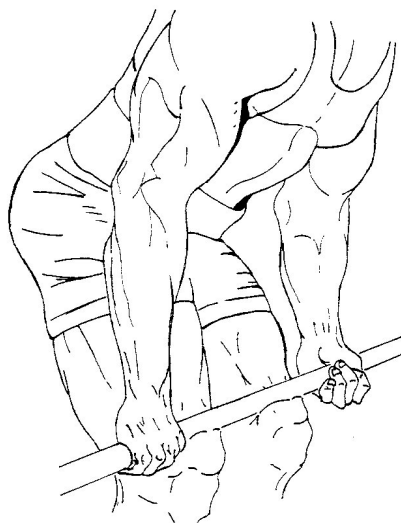
1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
3. Сигнал Старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Опустить» («Down»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

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

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

***Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами.***



**ВЗВЕШИВАНИЕ**

1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.
2. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена заранее, то она проводится перед началом взвешивания. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.
3. Взвешивание продолжается полтора часа.

4. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды того же пола и два (три) судьи. В целях гигиены на атлете должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов. У каждого спортсмена должен быть в наличии документ, удостоверяющий личность (паспорт).
5. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговоренным в соответствующем разделе настоящих правил, и не должно значительно изменять вес атлета. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть проведено повторное взвешивание атлета обнаженным. На соревнованиях с участием обоих полов процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что взвешивание должны проводить лица одинакового с ними пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные должностные лица (не обязательно судьи).

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

- при ампутации конечности ниже голеностопного сустава – 1/54 собственного веса;
- при ампутации конечности ниже коленного сустава – 1/36 собственного веса;
- при ампутации конечности выше коленного сустава – 1/18 собственного веса;
- при дизартрикулярной тазобедренного сустава – 1/9 собственного веса.

Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

6. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований. Атлет, пытающийся войти в весовую категорию, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени и в порядке, определенном жребием. При этом атлет может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведенных на взвешивание, но только в том случае, если он пришел на перевзвешивание вовремя, но не смог взвеситься по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить атлету одно повторное взвешивание. Определенный при взвешивании собственный вес участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.
7. Атлет может взвешиваться только в той весовой категории, в которой он был заявлен за 21 день до соревнований в окончательной номинации. Когда соревнования в весовых категориях, разделены на группы, например, А, В и (или) С, в этом случае группы В и С могут выступать раньше группы А. При таком делении на группы, в группе А должно быть не менее 8 (восьми) и не более 14 (четырнадцати) спортсменов.
8. Спортсменам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима штанги лежа, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки атлетом или его тренером. Это в их интересах. Копия этого официального документа передается в жюри, диктору и руководителю ассистентами на помосте (контролеру).

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Система раундов**

- (a) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующую карточку первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. Карточка комментатора (диктора) является приемлемым вариантом карточки первого подхода. Атлету выдаются одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях: три – для приседания, три – для жима штанги лежа на скамье и пять – для тяги. Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях.

Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости иметь многочисленных судей при участниках, карточки подходов вручаются непосредственно назначенному официальному лицу.

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

### Карточка комментатора (диктора)

Карточка комментатора (диктора)					
Фамилия, имя:			Дата рождения:		
Страна (команда)		Собственный вес:		Весовая категория:	
Коэффициент IPF GL:			Номер жребия:		
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнение	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат	Дополнительный подход
Приседание					
Жим лежа					
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма
Тяга					
Группа: 1, 2, 3, 4, 5		Занятое место:		Рез-т по коэф. IPF GL:	
				Сумма:	

### Карточка подходов

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_

Выберите дисциплину

Приседание

Жим штанги лежа

Тяга

Номер жребия \_\_\_\_\_

Укажите номер жребия

Введите сюда выбранный вами вес

Заполните, в случае 1-й перезагрузки в 3-ем подходе

Заполните, в случае 2-й перезагрузки в 3-ем подходе

1    2    3    3-1    3-2

Весовая кат. \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Укажите свою весовую категорию

Подтвердите правильность указанных данных своей подписью

- (b) Когда в соревновательном потоке выступают 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, выступающих в троеборье, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований). В случае проведения соревнований только в жиме штанги лежа группы могут насчитывать до 20 спортсменов.

Группы определяются на основе данных о лучших результатах атлетов, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Спортсмены с наименьшими результатами образуют первую группу, затем, по мере увеличения результатов, формируются следующие группы. Если спортсмен не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу.

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

- (d) Если группа состоит менее чем из 6 атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время для отдыха в конце каждого раунда: при 5 спортсменах – 1 мин., при 4 спортсменах – 2 мин., при 3 спортсменах – 3 мин. Три минуты дополнительного времени – это максимальное время, которое может быть добавлено для отдыха в конце раунда. Если спортсмен выполняет следующую попытку сразу после своей предыдущей, то максимальное дополнительное время для отдыха составляет 3 минуты. В случае предоставления дополнительного времени для отдыха, при выступлении атлетов по группам, по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга перезагружается, на нее устанавливается вес для первого подхода следующего раунда и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.
- (e) Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме случаев, описанных в п.(h), и за тем только в конце раунда.
- (f) Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен и спортсмен не был вызван на помост диктором.
- Пример:** Атлет А, выступающий под номером 5, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг. Атлет Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг. Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?  
Нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученном по жеребьевке.
- (g) Если атлет не справился с весом, он не должен снова вызываться на помост, а должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.
- (h) Если попытка в раунде оказалась неудачной не по вине спортсмена, а из-за ошибочно установленного веса штанги ассистентами, из-за ошибки ассистентов, из-за неисправности оборудования или по какой-либо другой ошибке, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда, за исключением случаев, когда этот подход является рекордным, тогда спортсмен должен выполнить попытку сразу же за ошибочной, не смотря на то, в каком раунде это происходит. Если ошибочная попытка оказалась последней в раунде или спортсмен выполняет свою следующую попытку сразу после предыдущей, то спортсмену дается три минуты для отдыха, предпоследнему атлету в раунде предоставляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде дается одна минута. В случаях, когда атлеты делают дополнительные попытки сразу после ошибочных и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес на штанге устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается контрольное время, и у атлета есть в распоряжении 4 минуты до начала подхода, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде атлету предоставляется три минуты, третьему с конца в этом раунде атлету дается две минуты, всем остальным атлетам будет предоставлена одна минута для начала подхода.
- В третьем подходе тяги или отдельных соревнований в жиме штанги лежа, в случае, когда спортсмен получает право выполнить дополнительную попытку, он должен ее выполнить сразу же, в соответствии со своим подходом, после чего будут выступать оставшиеся спортсмены, согласно своему порядку подходов.
- (i) Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за 3 мин. до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 3 подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Комментатор (диктор) должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и спортсмен может изменить вес для первого подхода в пределах 1 мин. после этого объявления.
- (j) Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не был заявлен, то в случае удачной попытки вес штанги для следующего подхода будет автоматически увеличен на 2,5 кг, в случае неудачной попытки в следующем подходе спортсмен будет вызван к штанге такого же веса, как и в неудачной попытке.
- (k) Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно также не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме штанги лежа на скамье. Согласно этому правилу, однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Вес на штанге должен быть установлен согласно этой заявке, и часы должны быть включены для отсчета времени.

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

**Примечание:** согласно принципу возрастающего веса штанги, если атлет неудачно выполнит свою попытку во втором раунде, то для него в третьем раунде не может быть заявлен вес штанги меньший, чем вес, не поднятый во втором раунде, несмотря на две разрешенные перезагрузки.

- (m) Отдельные соревнования в жиме штанги лежа на скамье проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Однако в третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше в п.(l) для тяги. Карточка подходов должна быть такой же, как и карточка подходов для тяги, чтобы при необходимости обеспечить возможность записи двух изменений веса в третьем раунде.
- (n) Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек, должен быть перерыв 20 мин. между упражнениями. Этого времени должно быть достаточно для разминки и подготовки помоста.
- (o) Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. После окончания соревнований в дисциплине, состоящих более, чем из одной группы (приседание, жим штанги лежа), между дисциплинами должен быть дан временной интервал в 10 минут.

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

**На международных соревнованиях организаторами соревнований и Техническим комитетом назначаются следующие официальные лица:**

- (a) Комментатор (диктор), судья национальной или международной категории, предпочтительно говорящий на английском языке и на языке страны – организатора соревнований.
- (b) Технический секретарь – судья международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском языке и на языке страны – организатора соревнований.
- (c) Контролер времени (квалифицированный судья).
- (d) Судьи при участниках.
- (e) Секретари.
- (f) Страхующие (ассистенты). Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Тренировочные или спортивные туфли. В жаркую погоду жюри может разрешить надеть вместо спортивных брюк спортивные шорты.
- (g) Технический контролер (квалифицированный судья международной категории).
- (h) Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

### **Обязанности официальных лиц на международных соревнованиях**

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

Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, Старший судья сигнализирует об этом Комментатору (Диктору), который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост, контролер времени включает секундомер.

**Пояснение:** когда Комментатор (Диктор) объявляет, что штанга готова (вес установлен), считается, что атлету предоставлен подход.

Попытки, объявленные Комментатором (Диктором), должны отображаться на табло, установленном на видном месте, с именами спортсменов в порядке номера жребия.

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

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

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

- (c) Контролер времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 с. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек до того, как атлет будет вызван на помост, потому что, если было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно. Поэтому важно, чтобы лист высоты стоек был проверен и подписан атлетом или его тренером. Это официальный документ, который служит доказательством в случае разногласий.

Атлет должен в течение одной минуты после своего вызова на помост начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение этого времени, то Контролер времени должен объявить «Время» («Time»), а Старший судья должен подать отчетливую команду «Стойки» («Rack») вместе с движением руки назад или «Опустить» («Down») в зависимости от упражнения. После этого объявляется «Вес не взят» («No lift»), и попытка считается использованной. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме штанги лежа начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Судейство», п.3). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

- (d) Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных Комментатору (Диктору). Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки Комментатору (Диктору) через Судью при участниках.
- (e) Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей. Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.
- (f) Страхующие (ассистенты) отвечают за установку веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима штанги лежа высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

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

ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.

- (g) Технический контролер перед выходом атлета на помост должен удостовериться, что выходит именно вызванный участник и что он должным образом одет и экипирован. Он также должен присутствовать на процедуре проверки экипировки.

**Прочие правила (ошибки установки веса, неправомерные действия, апелляции и т.д.)**

1. Количество тренеров от страны или команды, допускаемых в зону разминки для каждой группы:

1 спортсмен	– 3 тренера;
2 спортсмена в одной группе	– 3 тренера;
2 спортсмена в двух разных группах	– 5 тренеров;
3 спортсмена в одной группе	– 5 тренеров;
3 спортсмена в двух разных группах	– 6 тренеров;
4 спортсмена	– 6 тренеров, что является максимальным количеством тренеров, имеющих право находиться в зоне разминки.

Количество тренеров в зоне разминки для каждой группы спортсменов, выступающих в экипировочном дивизионе:

1 спортсмен	– 2 тренера;
2 спортсмена	– 4 тренера;
3 спортсмена	– 5 тренеров;
4 спортсмена	– 6 тренеров, что является максимальным количеством тренеров, имеющих право находиться в зоне разминки.

Количество тренеров в зоне разминки для каждой группы спортсменов, выступающих в классическом дивизионе:

1 спортсмен	– не более 2 тренеров в одной группе;
2 спортсмена	– не более 2 тренеров в одной группе;
3 спортсмена	– не более 2 тренеров в одной группе;
3 спортсмена	– не более 3 тренеров в двух группах;
4 спортсмена	– не более 4 тренеров в двух группах, что является максимальным количеством тренеров, имеющих право находиться в зоне разминки.

Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и одному его тренеру, членам жюри, судьям, ассистентам и техническому контролеру разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведенного для них места, определенного жюри или ответственным техническим специалистом. Выбор зоны для тренеров должен быть сделан таким образом, чтобы каждый тренер мог сам, в пределах этой зоны, выбрать удобное место для наблюдения за выполнением упражнений и подачи указаний и сигналов атлету относительно технических деталей (например: глубины приседания). Зона для тренеров должна располагаться на расстоянии не более 5 метров от помоста, она должна быть длиннее его, чтобы тренер мог видеть выполнение упражнения с любого угла сбоку-спереди или сбоку-сзади.

Форма одежды тренеров на международных соревнованиях это спортивный костюм национальной команды, плюс футболка национальной команды или футболка, разрешенная IPF, или спортивные шорты, плюс футболка национальной команды или футболка, разрешенная IPF. При этом выводящему тренеру запрещено ношение головных уборов. Также ему запрещено снимать фото или видео. В случае нарушения установленной формы одежды или поведения Технический контролер или Жюри могут запретить тренеру находиться в зале разминки и на месте проведения соревнований. Также смотрите параграф об ответственности тренеров на стр. 47.

2. Атлету не следует бинтоваться или поправлять костюм, а также использовать нашатырный спирт на виду у зрителей. Единственное исключение – можно поправлять пояс.
3. В международных матчах между двумя странами или двумя атлетами, соревнующимися в разных весовых категориях, участники могут чередоваться на помосте независимо от заявленного для подходов веса. Атлет, заявивший более легкий вес для своего первого подхода, должен начать упражнение первым, в соответствии с этим устанавливается порядок очередности подходов в каждом из упражнений.
4. В соревнованиях, проводимых по правилам IPF, вес штанги должен всегда быть кратным 2,5кг. Если не выполнялись попытки на рекордные веса в приседании, жиме штанги лежа или тяге, вес штанги должен быть всегда кратным 2,5кг между всеми попытками.

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



- (b) По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес является результатом в соответствующем отдельном упражнении и засчитывается в сумму.
- (c) Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом или во всех своих зачетных подходах.
- (d) Атлет может делать разрешенные добавки к весу штанги менее чем 2,5 кг для попыток на установление рекорда, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. атлет-ветеран, выступая на открытом чемпионате среди мужчин не может делать добавку к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда среди ветеранов.
- (e) В случае, когда один атлет заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой атлет после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым атлетом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

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

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

5. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных Комментатором, лежит исключительно на Старшем судье. Его решение сообщается Комментатору, который делает соответствующее объявление.

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

- (a) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.
- (b) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
- (c) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, атлет может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
- (d) Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходимо атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.
- (e) Если по какой-либо причине атлету или его тренеру невозможно было оставаться вблизи помоста и следить за ходом соревнований, и атлет пропустил свой подход, т.к. комментатор пропустил его и не вызвал к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого и атлету будет разрешено сделать свой подход, но только в конце раунда.
- (f) Если спортсмену была не засчитана попытка из-за ошибки ассистентов, неправильно установленного веса штанги, или любой другой ошибки, сделанной не по вине самого спортсмена, по решению судей или жюри, ему должна быть предоставлена дополнительная попытка в конце раунда. Если эта попытка является рекордной, то она должна быть сделана в порядке своей очереди (сразу за предыдущей), не зависимо от того, какой это раунд.

6. Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета из соревнований в общем зачете. Но он по прежнему может бороться за награды в отдельных упражнениях, если совершит добросовестные попытки в каждом соревновательном упражнении, то есть веса штанги в этих подходах должны быть на уровне его спортивной подготовки (лучших личных результатов). В тех случаях, когда добросовестность подходов вызывает сомнение, решение о продолжении атлетом борьбы за награды в отдельных упражнениях принимает жюри.
7. Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.
8. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 с. При несоблюдении этого требования, по усмотрению судей, поднятый вес атлету может быть не засчитан. Это правило было принято для атлетов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений, или для спортсменов-инвалидов, например, с ослабленным зрением.
9. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии атлета с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении. Чтобы избежать заражения, кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, рекомендуется счищать раствором дезинфицирующего средства (например, отбеливателя, разведенного с водой в пропорции 1:10), в том числе и в зале разминки, в случае возникновения несчастных случаев.
10. Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, Жюри, а в его отсутствие – Судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и приказывать им покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально проинформирован о предупреждении и дисквалификации.
11. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно дисквалифицировать атлета или официальное лицо, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленную дисквалификацию, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть проинформирован о дисквалификации.
12. На международных соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в Жюри. Жюри может потребовать, чтобы протест был подан в письменном виде. Протест или жалоба должны быть поданы Председателю Жюри руководителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба. Протест не рассматривается при несоблюдении этих требований.
13. Если необходимо, жюри может приостановить соревнования и удалиться для принятия решения. После рассмотрения протеста и достижения вердикта большинством голосов, жюри возвращается, и председатель информирует обратившегося с жалобой о своем решении. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться в другой орган за апелляцией.

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

Если жалоба направлена против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то вместе с письменной жалобой вносится залог в сумме 75 Евро или эквивалентом в любой валюте. Жюри не будет рассматривать протесты, связанные с решением судей об ошибках при выполнении упражнений, выполненных спортсменом из команды соперника. При вынесении вердикта жюри принимает во внимание содержание заявления: если оно вздорно или злонамеренно, то по решению жюри, вся или любая часть этой суммы вносится на счет IPF.

## СУДЕЙСТВО

1. Судей должно быть трое: Старший (центральный) судья и двое боковых. Их судейские удостоверения должны быть с действующей лицензией, как и удостоверение Технического контролера данного соревновательного потока, и должны быть переданы на стол Жюри.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.
3. Сигналы для трех упражнений следующие:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «Присесть» («Squat»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «Стойки» («Rack»)
Жим штанги лежа на скамье	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Start») <b>Во время:</b> после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении: отчетливая команда «Жим» («Press») и видимый сигнал вертикальным движением руки вверх.	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «Стойки» («Rack»)
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «Опустить» («Down»)
В случае, когда атлет неспособен выполнить попытку в приседаниях или жиме штанги лежа, подается команда «Стойки» («Rack»)		

4. По 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»). Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины неудачного подхода.
5. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений на расстоянии не дальше 4 метров от помоста. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.
6. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:
  - (a) Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков.
  - (b) Весы откалиброваны и работают точно (сертифицированы).
  - (c) Атлеты взвешены в пределах положенного времени и находятся в границах своей весовой категории.
  - (d) Костюм и предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил. Атлет обязан предоставить все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, и они были проверены судьями. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверку, он может быть подвергнут наказанию, например дисквалифицирован в последнем подходе.
7. Во время соревнований все трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:
  - (a) Вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это совместная обязанность всех трех судей.
  - (b) Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если в этом отношении кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения подхода сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри тогда может снова проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой неразрешенный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того как он снимет запрещенную экипировку. Прежде чем допустить участника на помост, Технический контролер должен будет убедиться, что предметы его формы и экипировки прошли проверку и разрешены судьями.
8. Перед началом выполнения приседания и жима лежа на скамье, боковые судьи должны поднять руки и держать их поднятыми до тех пор, пока атлет не примет правильное стартовое положение. Если среди судей существует мнение большинства о наличии ошибки, главный судья не должен давать сигнал к началу выполнения упражнения. Атлет в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не должны сигнализировать об этом.

9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.
10. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.
11. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо для ускорения ведения соревнований.
12. Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если атлет или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к Старшему судье или Техническому контролеру, а не к ассистентам на помосте. В заключительном раунде тяги гриф должен чиститься перед каждым подходом и в любом из двух других раундов - по просьбе тренера или атлета.
13. После окончания соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.
14. На международных соревнованиях судьи назначаются Техническим комитетом и должны доказать свою компетентность в национальных или международных соревнованиях.
15. На международных соревнованиях двое судей от одной страны могут быть избраны для судейства в одной весовой категории, если в соревнованиях участвует более одной нации только в том случае, если в данной категории нет участников, представляющих одну нацию с судьями. Если соревновательный поток разделен на группы, то соревнования во всех группах обслуживают без замен одни и те же судьи. Если замены судей все-таки необходимы, то они должны быть сделаны по упражнениям так, чтобы одни и те же упражнения во всех группах обслуживали одни и те же судьи.
16. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию боковым судьей в другой категории.
17. На чемпионатах мира, или при выполнении подходов на установление мировых рекордов на любых других соревнованиях, решения могут выносятся только судьями IPF 1-й и 2-й категорий. Каждая страна может представить максимум трех судей для обслуживания чемпионатов мира, не считая дополнительных судей IPF 1-й категории для работы в жюри, если их недостаточно. Все судьи, представленные в номинации, должны присутствовать на соревнованиях не менее двух дней (быть способными принимать участие в судействе).
18. Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

**Мужчины:** зимой – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой IPF на левой стороне груди, классические серые брюки (не джинсы) с белой рубашкой и соответствующим галстуком IPF;

летом – классические серые брюки (не джинсы) с белой рубашкой и соответствующим галстуком IPF.

**Женщины:** зимой – темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой IPF на левой стороне груди, классическая серая юбка или брюки (не джинсы) с белой блузой или рубашкой и соответствующим шарфом или галстуком IPF;

летом – классическая серая юбка или брюки (не джинсы) с белой блузой или рубашкой.

Эмблемы и галстуки IPF красного цвета – для судей 1-й категории, синего – для судей 2-й категории. Жюри определяет, какую форму носить: летнюю или зимнюю. Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать черную обувь и черные носки. Открытая обувь не допускается.
19. Квалификационные требования для судей IPF 2-й категории:
  - (a) Должен быть судьей национальной категории не менее двух лет и за это время должен принять участие в судействе не менее двух национальных чемпионатов.
  - (b) Должен быть рекомендован своей национальной федерацией.
  - (c) Должен пройти письменный или компьютерный экзамен для судьи IPF 2-й категории на английском языке и практический экзамен на чемпионате мира, континентальном чемпионате или региональном чемпионате.
  - (d) Должен получить не менее 85% баллов на письменном и не менее 85 % на практическом экзаменах.
20. Квалификационные требования для судей IPF 1-й категории:
  - (a) Должен быть судьей IPF 2-й категории с хорошей репутацией в течение не менее четырех лет.
  - (b) Должен отсудить не менее, чем на четырех международных чемпионатах (исключая соревнования по жиму штанги лежа).

- (c) Должен пройти практический и письменный/компьютерный экзамен судьи IPF 1-й категории на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму штанги лежа), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире.
- (d) Должен вынести решения в качестве Старшего судьи не менее, чем о 75 попытках, 35 из которых в приседании. Включая подходы в первых раундах.
- (e) Кандидату также будет начислено 25 баллов по результатам, проводимых им проверки экипировки, взвешивания участников, а также проверки инвентаря и места проведения соревнований. За каждую допущенную ошибку и нарушение технических правил вычитается 0,5 балла. В качестве экзаменатора назначается член Технического комитета IPF или другое официальное лицо, назначенное Техническим комитетом и регистратором судей IPF.
- (f) Кандидат должен набрать не менее 90% общей суммы баллов, включающей в себя 75 баллов решений в качестве старшего судьи на помосте, совпадающих с мнением жюри, а не с мнением остальных судей на помосте. Еще 25 баллов могут быть набраны по результатам его деятельности и принятых решений при осмотре экипировки, взвешивании, а также проверки инвентаря и места проведения соревнований.
- (g) За три месяца до сдачи экзамена кандидат на получение международной категории должен быть рекомендован национальной федерацией председателю Технического комитета и регистратору судей IPF.

Основания для рекомендации, следующие:

1. Кандидат должен быть компетентным судьей.
  2. Иметь преимущества среди судей 2-й категории.
  3. Иметь возможность судить в будущем международные соревнования.
  4. Знать английский язык.
- (h) Кандидат в судьи IPF 1-й категории должен быть способен разговаривать на английском языке на таком уровне, который позволит ему полностью понимать обсуждаемые на соревнованиях вопросы, особенно когда он будет принимать участие в работе жюри. В этом отношении квалификацию кандидата определяют экзаменаторы. Если кандидат успешно прошел экзамен на судью 1 категории, но не владеет английским языком, то он/она является Региональным судьей 1 категории и может быть членом жюри только на региональных или национальных соревнованиях
21. Отбор кандидатов для экзаменов IPF должен проводиться по следующим критериям:
- (a) Количество полученных рекомендаций.
  - (b) Количество имеющихся для экзаменов мест.
  - (c) Текущая необходимость в судьях 1-й категории для разных стран.
22. Процедура проведения экзаменов:
- (a) 2-я категория – Письменный или компьютерный экзамен на английском языке будет проводиться только после прохождения большого семинара по правилам под руководством судьи IPF 1-й категории, назначенного Техническим комитетом IPF и регистратором судей IPF.  
  
Практический экзамен проводится после письменного или компьютерного экзамена. Кандидат во время соревнований должен быть боковым судьей и должен вынести решение в общей сложности о 100 попытках, 40 из которых должны быть в приседании. Решения кандидата тщательно проверяются жюри. Кандидат должен набрать не менее 85% всех своих решений, совпадающих с решениями судей, которые его экзаменуют. Решения выносятся начиная с подходов первого раунда. Письменный или компьютерный и практический экзамен должен проводиться только во время проведения международных или региональных чемпионатов.
  - (b) 1-я категория – Практический и письменный или компьютерный экзамен для кандидата проводится на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму штанги лежа на скамье), континентальном чемпионате, региональном чемпионате. Решения кандидата должны быть тщательно проверены жюри. Кандидат должен набрать не менее 90% всех своих решений, совпадающих с решениями жюри, в том числе, включая оценку компетентности кандидата в выполнении всех остальных судейских обязанностей, таких как проверка экипировки, процедура взвешивания и проверки оборудования. Решения выносятся начиная с подходов первого раунда.
23. Оплата за сдачу экзамена должна быть внесена казначею IPF до экзамена. Все экзаменационные листы должны быть заверены проверяющими судьями (судьей). После проверки экзаменационных листов, кандидату сообщаются

- результаты экзамена. Проверенные и подписанные экзаменационные листы должны быть отосланы регистратору судей IPF.
24. После получения результатов экзаменов регистратор судей информирует секретаря национальной федерации о результатах и направляет соответствующие документы кандидату.
  25. Кандидат, проходящий практический экзамен, аттестуется жюри (для 1-й категории) или назначенным проверяющим судьей (судьями) (для 2-й категории) для определения его квалификации.
  26. В случае успешного завершения экзамена датой повышения в судейском звании считается дата экзамена.
  27. Кандидат, потерпевший неудачу на экзаменах, может пройти экзамен повторно на тех же соревнованиях, внося плату за проведение экзамена повторно.
  28. Регистрация:
    - (a) Все судьи должны регулярно перерегистрироваться в IPF, чтобы поддерживать свою квалификацию на приемлемом уровне.
    - (b) Перерегистрация проводится в начале января каждого олимпийского года.
    - (c) Технический секретарь международных соревнований сразу, после их окончания, должен отправить список судей, участвовавших в них, в виде Excel-файла регистратору судей.
    - (d) Национальная федерация, в которой состоит судья, отвечает за пересылку необходимой платы в сумме 50 Евро казначею IPF. А также отчет о его опыте судейства национальных и международных соревнований в период, предшествующий перерегистрации, регистратору судей IPF.
    - (e) Судья, который был неактивен в четырехлетний период или не прошел перерегистрацию, теряет право на судейскую лицензию и должен повторно сдавать экзамен на судейскую категорию.
    - (f) Билет судьи, выданный за 12 месяцев до 1 января олимпийского года, не нуждается в обновлении до 1 января следующего олимпийского года.
  29. Регистратор судей IPF обеспечивает каждую национальную федерацию:
    - (a) Списком официально аккредитованных судей, обновляемым ежегодно.
    - (b) Списком судей, которым нужно пройти перерегистрацию для продления лицензии.
  30. Судьи 1-й и 2-й международных категорий должны отсудить минимум два международных и два национальных чемпионата в течение четырехлетнего периода между олимпийскими годами, чтобы получить право на перерегистрацию.

## **ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ**

### **Жюри**

1. На мировых и континентальных соревнованиях для руководства каждым соревновательным потоком должно назначаться жюри.
2. Жюри должно состоять из трех или пяти судей IPF 1-й категории. В отсутствие члена Технического комитета старший из судей назначается Председателем Жюри. Жюри из пяти человек может назначаться только на Всемирных играх или на открытых чемпионатах мира по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин.
3. Все члены жюри должны быть из разных стран, за исключением Президента IPF и Председателя Технического комитета IPF.
4. Функции жюри – обеспечивать соблюдение технических правил.
5. Во время соревнований жюри, большинством голосов, может отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До начала процедуры отстранения этот судья должен получить предупреждение.
6. Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В этом случае судья имеет право дать объяснение своему решению, которое является предметом предупреждения.
7. Если против действия судьи поступил протест в жюри, то судья может быть информирован об этом. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.

8. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.
9. Только в исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная или вопиющая ошибка, жюри, после консультации с судьями в устной или электронной форме, может изменить судейское решение при единогласном мнении всех членов жюри при трех членах жюри или большинством голосов при пяти членах жюри. Жюри рассматривает только судейские решения «два к одному». Для принятия решения жюри может использовать видеозапись только от официальной операторской бригады.
10. Выбор спортсменов для допинг-контроля всегда должен производиться CCES (Канадский Центр Этики в Спорте).
11. Члены жюри должны быть размещены так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.
12. Перед началом каждого соревнования Председатель Жюри должен удостовериться, что члены Жюри имеют полное представление об их роли и о любых новых изменениях и дополнениях, содержащихся в действующей редакции правил.
13. Если подходы сопровождается музыка, жюри определяет громкость звучания. Музыка отключается, когда атлет берет за гриф штанги в приседании и жиме штанги лежа на скамье и когда начинает поднимать штангу в тяге.
14. Записи в судейских удостоверениях, переданных на стол жюри судьями, должны быть сделаны по окончании соревнований соответствующего потока, который обслуживали данные судьи.

### **Технический комитет IPF**

1. Должен состоять из председателя, обязательно судьи IPF 1-й категории, избираемого Генеральной Ассамблеей IPF, и до десяти членов из разных стран, назначаемых Исполкомом IPF, по согласованию с Председателем Технического комитета. А также представителя тренеров или спортсменов.
2. Должен изучать все требования и предложения технического характера, вносимые национальными федерациями IPF.
3. Назначает старших и боковых судей, членов жюри для чемпионатов мира. Может также назначать судей, которые присутствуют на соревнованиях и не назначены своей страной, но доступны в случае нехватки судей.
4. Обучает и инструктирует судей, которые еще не достигли международного уровня, проводит переэкзаменовку тех, кто уже достиг этого уровня.
5. Информировать Генеральную Ассамблею, Президента и Генерального секретаря IPF через Регистратора судей IPF о том, какие судьи сдали экзамены или прошли переэкзаменовку и могут принимать участие в судействе.
6. Организует курсы для судей перед каждым крупным соревнованием, таким как чемпионат мира. Расходы по организации таких курсов или семинаров должна брать на себя федерация страны-организатора соревнований.
7. Вносит предложения для рассмотрения Генеральной Ассамблее IPF об изъятии билетов судей международной категории, когда такая акция необходима.
8. Публикует через Исполком IPF материалы технического характера, относящиеся к вопросам методики тренировок и техники выполнения упражнений.
9. (a) Несет ответственность за инспектирование всего оборудования, инвентаря и экипировки, применяемых на соревнованиях, на их соответствие требованиям правил.  

Проверяет снаряжение и инвентарь, представляемые фирмами - изготовителями с целью получения права на использование слов "Одобрено IPF" в их коммерческой рекламе. Если предмет или предметы, представленные на рассмотрение, отвечают действующим правилам и требованиям IPF и Исполнительный комитет IPF согласен с решением Технического комитета, то плата за каждый предмет вносится на счет исполкома IPF и Технический комитет выдает соответствующий сертификат.
- (b) В конце каждого года в IPF должна быть внесена повторная плата за каждый предмет в размере, определенном исполкомом IPF, с целью обновления сертификата. Если была изменена конструкция предмета, то он должен быть представлен в Технический комитет для проверки и повторной сертификации.
- (c) Если после выдачи сертификата изготовитель изменит конструкцию инвентаря для соревнований или экипировки, в результате чего они перестанут отвечать требованиям правил, то IPF отзывает сертификат. IPF не выдаст новый сертификат до тех пор, пока изменения в конструкции не будут исправлены и предмет или предметы не будут представлены в Технический комитет для проверки.

## РЕКОРДЫ

### Международные соревнования

1. Мировые и международные рекорды могут быть зафиксированы только на международных соревнованиях, санкционированных и признанных IPF. Мировые и международные рекорды должны быть признаны без взвешивания штанги и атлета, при условии, что атлет взвешен по правилам перед соревнованиями и что судьи или Технический комитет проверили вес грифа штанги и дисков перед соревнованиями. Мужские и женские рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе от 40 до 49 лет (т.е. ветераны 1-й группы) и превосходящие рекорды, установленные в открытой возрастной группе, при необходимости будут включены и в открытую возрастную группу. Мужские и женские рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе от 50 до 59 лет (т.е. ветераны 2-й группы) и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе от 40 до 49 лет (т.е. ветераны 1-й группы), будут включены в возрастную группу от 40 до 49 лет (т.е. ветераны 1-й группы), а если это будет необходимо, то и в открытую возрастную группу. Мужские и женские рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе от 60 до 69 лет (т.е. ветераны 3-й группы) и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе от 50 до 59 лет (т.е. ветераны 2-й группы), будут включены в возрастную группу от 50 до 59 лет (т.е. ветераны 2-й группы), а если это будет необходимо, то в возрастную группу от 40 до 49 лет (т.е. ветераны 1-й группы), а также и в открытую возрастную группу. Мужские и женские рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе старше 70 лет (т.е. ветераны 4-й группы) и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе от 60 до 69 лет (т.е. ветераны 3-й группы), будут включены в возрастную группу от 60 до 69 лет (т.е. ветераны 3-й группы), а если это будет необходимо, то в возрастные группы от 50 до 59 лет (т.е. ветераны 2-й группы), от 40 до 49 лет (т.е. ветераны 1-й группы), а если это будет уместно, то и в открытую возрастную группу.

Аналогично этому, рекорды, среди юношей и девушек (14-18 лет), превышающие рекорды среди юниоров (19-23 года) будут добавлены в рекорды среди юниоров (19-23 года), а если необходимо, то и в открытую возрастную группу. Рекорды среди юниоров (19-23 года), превышающие рекорды в открытой возрастной группе будут добавлены в открытую возрастную группу.

**Примечание:** с 2021 года начинают регистрироваться рекорды Всемирных игр.

Рекорды должны быть зарегистрированы в той весовой категории, в которой выступал спортсмен, согласно его весу тела. Стандарты стартового рекорда должны равняться рекордам Мира по пауэрлифтингу на момент 14.07.2021.

2. Требования для официального признания рекорда следующие:
  - (a) Соревнования должны быть санкционированы IPF.
  - (b) Каждый судья, выносящий решение, должен иметь билет судьи IPF международной категории и быть членом национальной федерации, входящей в IPF. На помосте должны присутствовать судьи, представляющие три различные страны и три члена жюри.
  - (c) Честность и компетентность судей всех стран вне подозрения.
  - (d) При установлении мировых и международных рекордов могут использоваться только те грифы, диски и стойки, которые в данный момент времени включены в периодически издаваемые Техническим комитетом IPF списки одежды, экипировки и оборудования, разрешенных к использованию на соревнованиях, санкционированных IPF.
  - (e) Рекорды в отдельных упражнениях троеборья фиксируются только в тех случаях, когда атлетом набрана сумма троеборья. Рекорды в жиме штанги лежачь как в отдельном упражнении, установленные на соревнованиях по пауэрлифтингу в троеборье, не обязательно должны сопровождаться результатом в сумме, однако, как в приседании, так и в тяге атлетом должны быть предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом;
  - (f) Если двое атлетов заказывают один и тот же вес для установления нового рекорда и попытка первого из них по номеру жребия является успешной, то второму участнику секретарь автоматически должен прибавлять к результату 0,5кг (если он не кратен 2,5кг) для установления нового рекорда. Если речь идет об установлении рекорда в сумме троеборья, обладателем рекорда становится атлет, показавший данный результат первым.
  - (g) Новые рекорды будут зафиксированы, если они превышают предыдущий не менее, чем на 0,5кг.
  - (h) Если попытка атлета установить мировой рекорд в тяге переместилась в конец раунда по причине поданного протеста, оставшиеся в группе атлеты, предпринимая попытку установления рекорда,



обязаны увеличить вес штанги для своей попытки на 0,5кг. Если в одном и том же упражнении, пытаются установить рекорд несколько спортсменов, и один из них, в результате рассмотрения поданного протеста, получает новую попытку, она должна следовать сразу же за его предыдущей попыткой, а не переносится в конец раунда.

- (i) Все рекорды, отвечающие указанным выше условиям, должны быть признаны и зарегистрированы.
3. Мировые и международные рекорды в жиме лежа на скамье как в отдельном упражнении могут быть установлены на всех санкционированных соревнованиях как описано ниже в п.(а). Этот же критерий применяется ко всем мировым и международным рекордам в пауэрлифтинге.
- (a) Рекорд в жиме лежа на скамье, установленный на соревнованиях по пауэрлифтингу в троеборье и превышающий рекорд в жиме штанги лежа на скамье как в отдельном упражнении, может быть признан рекордом в жиме штанги лежа на скамье как в отдельном упражнении, если как в приседании, так и в тяге атлетом были предприняты добросовестные попытки справиться с заявленным весом.
  - (b) Рекорд в жиме штанги лежа, установленный на соревнованиях по пауэрлифтингу в жиме штанги лежа и превышающий рекорд в жиме штанги лежа как в одном из упражнений троеборья, не может быть признан рекордом в жиме штанги лежа как в одном из упражнений троеборья.

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА IPF ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА

## КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

### Костюм

#### **Неподдерживающие костюмы**

Неподдерживающий костюм может быть использован как на соревнованиях классического дивизиона, так и на соревнованиях экипировочного дивизиона (на которых вместо него может использоваться поддерживающий костюм). При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

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

#### **Неподдерживающий костюм должен удовлетворять следующим требованиям:**

- (a) Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико и сидеть на атлете без провисания. Также спортсмены могут носить одобренный IPF костюм с длинными штанинами. Разрешается носить наколенники поверх костюма с длинными штанинами, но не под костюмом.
- (b) Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического текстиля, такого, чтобы костюм не оказывал спортсмену помощи при выполнении любого из соревновательных упражнений;
- (c) Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного усиливающего слоя материала, не превышающего размер 12x24 см;
- (d) У костюма должны быть штанины длиной от 3 до 25 сантиметров, будучи измеренными у костюма, надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги атлета;
- (e) На костюме могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:
  - производителя, указанного в списке разрешенной экипировки;
  - страны, представляемой атлетом;
  - имя атлета;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.



## **Футболка**

Футболка является обязательной для любого атлета во время выполнения всех упражнений пауэрлифтинга: приседания, жима лежа и тяги.

**Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:**

- (a) Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического текстиля и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани круглого ворота.
- (b) Футболка должна иметь плотно прилегающие рукава. Они должны заканчиваться ниже дельты, но не должны заходить на локоть или его закрывать. Спортсмен не должен подтягивать или закатывать рукава футболки выше дельтовидной мышцы во время выступления на соревнованиях, проводимых по правилам IPF. См. фотографии ниже.
- (c) Футболка может быть однотонной или разноцветной, без логотипов и эмблем или иметь следующие логотипы и эмблемы:
  - страны, представляемой атлетом;
  - имя атлета;
  - региона IPF спортсмена;
  - соревнования, в котором участвует спортсмен;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.

**Да**



**Да**



**Нет**



## **Трусы**

Под соревновательный костюм атлет обязательно должен надевать стандартные фабричные трусы или спортивные плавки (не боксерские шорты) из любой смеси хлопка, нейлона или полиэстера.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

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

Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено для использования на соревнованиях, проводимых по правилам IPF.

## **Носки**

**Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:**

- (a) Носки могут быть любого цвета однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема (знак) производителя.
- (b) Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с наколенником.
- (c) Чулки для ног во всю длину, колготки или подобные чулочно-носочные изделия строго запрещены. Во время выполнения становой тяги спортсмены должны надевать носки с длинной голенью, закрывающие и защищающие голень.

## **Пояс (ремень)**

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

**Материалы и конструкция:**

- (a) Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала. Из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.
- (b) Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.
- (c) Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью заклепок и (или) пришивается.
- (d) Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.
- (e) Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством заклепок и (или) пришивается.
- (f) Пояс может быть однотонным или разноцветным и не иметь на себе логотипов или на нем могут быть логотипы или эмблемы следующего характера:
  - страны, представляемой атлетом;
  - имя атлета;
  - логотипы или эмблемы, оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров»;
  - на соревнованиях национального уровня и ниже могут быть эмблемы клуба спортсмена, логотип индивидуального спонсора спортсмена, не одобренные IPF.

**Размеры:**

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

## **Туфли или ботинки**

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

- (a) На соревнованиях обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.  
Применяться должна спортивная обувь для помещений, а не для туристических походов.
- (b) Подошва обуви не должна быть выше 5 см.
- (c) Подошва обуви должна быть плоской, то есть без каких-либо выступов, неровностей или изменений от стандартного исполнения.
- (d) Толщина внутренних стелек, которые не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

- (е) Носки с резиновой подошвой во время выполнения приседаний, жима штанги лежа и тяги не допускается к применению.

### **Повязки**

#### **Запястья**

1. Разрешается применять бинты, указанные в «Списке экипировки и оборудования разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF».
2. Можно применять спортивные напульсники шириной не более 12см. Комбинация напульсников со спортивными бинтами не разрешается.
3. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.
4. Во время выступления на соревнованиях спортсменки-мусульманки могут носить хиджаб (головной платок).

### **Наколенники**

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

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

Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:

- (a) Наколенники должны быть выполнены полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена плюс один дополнительный слой неподдерживающей ткани на нем. На неопрене могут присутствовать прошитые полоски ткани. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки при выполнении упражнений.
- (b) Максимальная толщина наколенников не должна превосходить 7 мм, а максимальная длина – 30 см.
- (c) Наколенники не должны иметь дополнительных лямок, липучек, затягивающихся шнурков и подобных поддерживающих устройств как внутри, так и снаружи. Наколенники должны быть непрерывными цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале.
- (d) Наколенники, надетые спортсменом на соревнованиях, не должны контактировать с костюмом спортсмена (кроме костюма с длинными штанинами) или носками и должны находиться по центру коленного сустава атлета.

### **Медицинский пластырь**

Вокруг больших пальцев можно намотать два слоя медицинского пластыря.

### **Головной убор**

1. Во время выполнения упражнения на помосте носить головные уборы категорически запрещается.
2. Спортсменки могут носить хиджаб (головной платок) во время выступления на помосте. Во время выполнения жима штанги лежа, судьи могут потребовать от спортсмена, чтобы он собрал и закрепил волосы повязкой, чтобы они не мешали правильно оценивать положение головы.
3. Во время выступления допускается ношение стандартных коммерческих или, одобренной марки, одноцветных головных повязок шириной не более 12 см.

## **Проверка личной экипировки на соревнованиях по классическому пауэрлифтингу**

На соревнованиях по классическому пауэрлифтингу спортсмен должен предъявить все предметы личной экипировки судьям, проводящим взвешивание, во время взвешивания своей весовой категории. Любые предметы, не соответствующие требованиям Технических правил или, по мнению судей, имеющие неопрятный вид или порванные (поврежденные) должны быть запрещены к использованию. Но спортсмен должен иметь возможность заменить их и предоставить для осмотра повторно. Во время проведения соревнований Технический контролер также должен осмотреть предметы личной экипировки, которыми пользуются спортсмены в зоне разминки и должен запретить использование любых предметов личной экипировки, не соответствующих требованиям Технических правил. Технический контролер также должен запретить использование любых наколенников, которые были надеты на атлета с помощью любого другого человека или метода, такого как использование пластиковых накладок, использование смазочных материалов и так далее. Если спортсмен выходит на помост и/или выполняет соревновательное упражнение в личном снаряжении, не соответствующем требованиям Технических правил, то судьи должны действовать в соответствии с пунктом б(d) раздела «Судейство». Судьи и технический контролер, назначенные для судейства весовой категории, должны собраться за 5 минут до объявленного времени начала осмотра экипировки.

## **Эмблемы спонсоров**

В дополнение к логотипам и эмблемам производителей, указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF», страна участник или сам атлет может обратиться к Генеральному секретарю IPF за разрешением использовать на предметах личной экипировки дополнительные логотипы или эмблемы, разрешенные только для указанной страны или атлета. Такое заявление о разрешении использования дополнительных логотипов должно сопровождаться уплатой сбора, размер которого устанавливается руководителем IPF. IPF через исполнительную власть, может утвердить дополнительный логотип или эмблему, однако имеет право отклонить заявку в том случае, если по её мнению, логотип или эмблема вредит коммерческим интересам IPF или не соответствует требованиям хорошего вкуса. Исполнительный орган также имеет право устанавливать размер логотипа или эмблемы или указывать место его расположения на любом предмете личной экипировки. Любое выданное разрешение остается действительным с даты одобрения этого разрешения до конца календарного года и в течении всего следующего календарного года, после чего для продления разрешения на использование логотипа или эмблемы снова должна быть подана заявка и уплачен взнос.

Логотипы или эмблемы, разрешенные по этому правилу должны быть указаны в дополнении к «Списку экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF». Кроме этого, Генеральный секретарь IPF должен выдать письмо-одобрение заявителям, чьи логотипы или эмблемы были допущены. В письме указывается изображение разрешенного логотипа или эмблемы, указывается дата начала разрешения к использованию и устанавливаются все ограничения использования. Это письмо является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях.

Логотипы и эмблемы производителей, не указанных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой IPF», и не добавленные согласно процедуре, описанной выше в пункте «Эмблемы спонсоров» могут быть расположены только на футболках, обуви или носках атлета и не превышать по размеру области 5x2 см.

## ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

1. Цели и задачи тренера:
  - Обеспечить успешную подготовку своих спортсменов на международном уровне, поощрять участие в таком виде спорта, как пауэрлифтинг, помочь каждому спортсмену достичь наилучших результатов, на которые указывает его потенциал,
2. В чем заключается ответственность Тренера?
  - У тренера много обязанностей, связанных с вышеуказанными целями, он/она всегда должен обладать сильным характером, быть дисциплинированным, он/она всегда должны быть ответственным.
3. Будучи тренером, вы должны обеспечить следующее:

Количество тренеров от страны или команды, допускаемых в зону разминки для каждой группы:

1 спортсмен	– 3 тренера;
2 спортсмена в одной группе	– 3 тренера;
2 спортсмена в двух разных группах	– 5 тренеров;
3 спортсмена в одной группе	– 5 тренеров;
3 спортсмена в двух разных группах	– 6 тренеров;
4 спортсмена	– 6 тренеров, что является максимальным количеством тренеров, имеющих право находиться в зоне разминки.

Количество тренеров в зоне разминки для каждой группы спортсменов, выступающих в экипировочном дивизионе:

1 спортсмен	– 2 тренера;
2 спортсмена	– 4 тренера;
3 спортсмена	– 5 тренеров;
4 спортсмена	– 6 тренеров, что является максимальным количеством тренеров, имеющих право находиться в зоне разминки.

Количество тренеров в зоне разминки для каждой группы спортсменов, выступающих в классическом дивизионе:

1 спортсмен	– не более 2 тренеров в одной группе;
2 спортсмена	– не более 2 тренеров в одной группе;
3 спортсмена	– не более 2 тренеров в одной группе;
3 спортсмена	– не более 3 тренеров в двух группах;
4 спортсмена	– не более 4 тренеров в двух группах, что является максимальным количеством тренеров, имеющих право находиться в зоне разминки.
4. Организаторы соревнований должны обеспечить трансляцию происходящего на соревновательном помосте в зоне подготовки к выходу на соревновательный помост, чтобы тренеры могли следить за ходом соревнований. Если это невозможно, то должна быть организована зона наблюдения за происходящим на соревновательном помосте рядом со столом для секретарей.
5. Главный тренер должен обеспечить, чтобы только один тренер сопровождал спортсменов в тренировочную зону и был надлежащим образом одет.
6. За поведение тренеров и спортсменов в зонах разминки и подготовки к выходу на соревновательный помост отвечает главный тренер.
7. Главный тренер должен обеспечить, чтобы каждый из его помощников получил бейдж с фотографией для доступа в зоны разминки, подготовки к выходу на помост и выступления.
8. Если это необходимо, то Главный тренер должен связаться с организатором и договориться о предоставлении времени для тренировки для своей команды.
9. Главный тренер должен убедиться, что все оборудование, используемое его командой во время тренировки, осталось разложенным на стойках, помосты приведены в порядок, а тренировочная зона оставлена в чистоте (без мусора и т.д.). То же самое относится и к местам, где разминались его спортсмены во время соревнований.
10. Главный тренер должен обеспечить наличие у его спортсменов на взвешивании следующие документы: Приложение 2, анкету спортсмена и паспорт.

11. При проверке экипировки главный тренер должен убедиться, что экипировка атлета соответствует техническим правилам IPF.
12. Главный тренер и тренеры, находящиеся в зонах разминки, подготовки к выходу на помост и проведения соревнований, должны подтвердить обязанности соблюдать все антидопинговые правила IPF.
13. Члены семьи или дети членов команды, будучи зрителями, не должны посещать зону разминки, подготовки к выходу на помост или соревновательную сцену. За это несет ответственность Главный тренер.
14. Главный тренер должен обеспечить присутствие и надлежащий вид спортсмена для церемонии награждения.
15. Тренерам, их помощникам или спортсменам, находящимся в зонах разминки, подготовки к выходу на помост и проведения соревнований строго запрещено употребление спиртных напитков. Главный тренер обязан обеспечить отсутствие в разминочном помещении лиц, находящихся под воздействием алкоголя, независимо от времени суток и обстоятельств.
16. Все номинированные тренеры и спортсмены должны быть членами Национальной федерации/ассоциации. Каждая национальная федерация имеет право самостоятельно устанавливать свои собственные правила и процедуры для своих тренеров и спортсменов национальной команды.
17. Фото- и видеосъемка: В зоне разминки некоторым спортсменам бывает необходимо просмотреть выполнение упражнений на видео, чтобы полностью понять, какие исправления необходимы в их технике движения. Это облегчает общение между тренером и спортсменом.
18. Я подтверждаю, что прочитал и понял вышеизложенное. Я понимаю, что невыполнение этих требований повлечет за собой привлечение меня к дисциплинарной ответственности Дисциплинарным комитетом IPF или, в случае, связанном с пунктом 10, расположенным выше, к процедурам рассмотрения, указанным в соответствующих статьях Антидопинговых правил IPF.

**Главный тренер** \_\_\_\_\_  
(Имя и Фамилия главного тренера)

**Тренер** \_\_\_\_\_  
(Имя и Фамилия тренера)

**Наименование федерации** \_\_\_\_\_

**Подпись** \_\_\_\_\_ **Дата** « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.