ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ

**Global Federation Powerlifting**



**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**Технические правила**

Утверждены Президиумом Global Federation Powerlifting

21 августа 2018

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

(Обновлено 21 августа 2018)

Текст правил подготовлен судьей международной категории

А. И. Шашков

Ответственный за выпуск А. Р. Нехаев

Global Federation Powerlifting, 2018

Содержание

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПО СИЛОВОМУ ТРОЕБОРЬЮ

Пункт 1. Общие правила---5

Часть 1. Общие правила---5

Часть 2. Чемпионаты мира, проводимые gfp---5

Часть 3. Возрастные категории---6

Часть 4. Весовые категории---7

Часть 5. Членство в федерации GFP---7

Часть 6. Количество участников в команде---8

Часть 7. Запасные участники---8

Часть 8. Списки участников команд---8

Часть 9. Начисление командных очков---9

Часть 10. Определение занятых командами мест---9

Часть 11. Определение абсолютного победителя.---10

Часть 12. Награждение участников. Церемония награждения---10

Часть 13. Национальная принадлежность---10

Часть 14. Допинг-контроль---11

Пункт 2. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ---13

Часть 1. Весы---13

Часть 2. Помост---13

Часть 3. Грифы и диски---13

Часть 4. Замки---16

Часть 5. Стойки для приседания---16

Часть 6. Скамья для жима лежа---16

Часть 7. Судейская сигнализация---16

Пункт 3. Одежда и личная экипировка---17

Часть 1. Трико---17

Часть 2. Экипировка---18

Часть 3. Майка для жима лежа---18

Часть 4. Футболка---19

Часть 5. Нижнее белье---20

Часть 6. Носки---20

Часть 7. Поддерживающие брифсы---20

Часть 8. Пояс (ремень)---21

Часть 9. Обувь---21

Часть 10. Наколенники---22

Часть 11. Повязки. Медицинский пластырь---22

Часть 12. Логотипы спонсоров---23

Часть 13. Общие требования---24

Часть 14. Кровотечения---25

Часть 15. Щитки---25

Часть 16. Определение дивизионов пауэрлифтинга---25

Часть 17. Проверка одежды и экипировки---26

Часть 18. Общие требования---27

Пункт 4. Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения---27

Часть 1. Приседание---27

Часть 2. Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается---28

Часть 3. Жим лежа---30

Часть 4. Причины, по которым поднятый в жиме лежа вес, не засчитывается---31

Часть 5. Становая тяга---32

Часть 6. Причины, по которым становая тяга может быть не засчитана---33

Пункт 5. Взвешивание---33

Часть 1. Взвешивание участников---33

Пункт 6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ---36

Пункт 7. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА И ИХ ОБЯЗАНОСТИ---38

Часть 1. комментатор, диктор и его обязанности---38

Часть 2. технический секретарь и его обязанности---38

Часть 3. Председатель судейской комиссии и его обязанности---39

Часть 4. Контролер времени и его обязанности---40

Часть 5. Судьи при участниках и их обязанности---40

Часть 6. Секретарь и его обязанности---40

Часть 7. Страхующие (ассистенты) и их обязанности---40

Часть 8. Приседания---42

Часть 9. Жим лежа---42

Часть 10. Становая тяга---43

Часть 11. Помост, грифы---43

Часть 12. Председатель рекордной комиссии---43

Часть 13. Правила соревнований---44

Пункт 8. СУДЕЙСТВО---47

Часть 1. Общие правила---47

Часть 2. Квалификация судей---53

Пункт 9. ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ---55

Часть 1. Жюри---55

Часть 2. Технический комитет---57

Пункт 10. Рекорды---58

Часть 1. Региональные/ Национальные/ Мировые рекорды---58

Пункт 11. КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ---61

Пункт 12. СПИСОК ОБОРУДЫВАНИЯ И ЭКИПЕРОВКИ, РАЗРЕШЕННЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ gfp---52

Пункт 13. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБСОЛЮТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФОРМУЛЕ УИЛКСА---66

**Пункт 1. Общие правила СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ**

**Часть 1. Общие правила**

Всемирная федерация силового троеборья (Global Federation Powerlifting) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам Global Federation Powerlifting:

**1 - приседание; 2 - жим лежа; 3 - тяга; 4 - сумма**

По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма.

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

Настоящие правила распространяются на соревнования всех рангов –

городских турниров, региональных, областных, всероссийских, международных и мировых.

Каждому спортсмену предоставляется три попытки в каждом движении. Наибольший поднятый вес в каждом движений засчитывается в сумму. Если два или более спортсменов набирают одну сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.

Победителем в категории становится тот спортсмен, который набрал наибольшую сумму. Следующие спортсмены будут идти в порядке убывания в соответствии с набранной ими суммой. Спортсмены, показавшие нулевой результат в одном из упражнений, исключаются из дальнейших соревнований в пауэрлифтинге.

Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковую сумму или результат, проводиться процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче.

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

**Часть 2. Чемпионаты мира, проводимые Global Federation Powerlifting**

Global Federation Powerlifting посредством своих членов – национальных федераций – проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира:

* объединенный открытый чемпионат мира среди всех возрастных категорий мужчин и женщин по силовому троеборью в однослойной экипировке;
* объединенный открытый чемпионат мира среди всех возрастных категорий мужчин и женщин по классическому силовому троеборью;
* объединенный открытый чемпионат мира среди всех возрастных категорий мужчин и женщин по без экипировочному силовому троеборью;
* объединенный чемпионат мира по жиму лежа среди всех возрастных категорий мужчин и женщин;
* объединенный чемпионат мира по жиму лежа в однослойной экипировке среди всех возрастных категорий мужчин и женщин;
* объединенный чемпионат мира по становой тяге среди всех возрастных категорий мужчин и женщин;
* объединенный чемпионат мира по становой тяге в экипировке среди всех возрастных категорий мужчин и женщин;
* объединенный чемпионат мира по силовому двоеборью среди всех возрастных категорий мужчин и женщин.

**Часть 3. Возрастные категории**

До соревнований допускаются спортсмены от 14 (четырнадцати) лет и старше. На день соревнований атлет должен достигнуть минимально допустимого возраста. Global Federation Powerlifting признает следующие возрастные категории для мужчин и женщин:

**Мужчины:**С14лет(по дате рождения)и старше(без ограничений в весовых категориях);

**Юноши:**С14лет(по дате рождения)по18лет,включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;

**Юниоры:**С1января календарного года,в котором исполняется19лет,до23лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;

**Ветераны:**

* **1-я гр.:**С1 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:** С14лет(по дате рождения)и старше(без ограничений в весовыхкатегориях);

**Юноши (Девушки):** С 14 лет (по дате рождения) по 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;

**Юниоры:** С 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет, до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;

**Ветераны:**

* **1-я гр.:** С 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет, до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;
* **2-я гр.:** С 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет, до 59, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст,
* **3-я гр.:** С 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет, и старше
* **4-я гр.:** С 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше.

**Часть 4. Весовые категории**

Global Federation Powerlifting признает следующие весовые категории:

**Мужчины:**

1. 55,0 кг – категория до 55,0 кг
2. 60,0 кг - от 55,01 до 60,0 кг
3. 65,0 кг - от 60,01 до 65,0 кг
4. 75,0 кг - от 65,01 до 75,0 кг
5. 85,0 кг - от 75,01 до 85,0 кг
6. 95,0 кг - от 85,01 до 95,0 кг
7. 105,0 кг - от 95,01 до 105,0 кг
8. 120,0 кг - от 105,01 до 120,0 кг
9. 135,0 кг - от 120,01 до 135,0 кг
10. 135+ кг - от 135,01 кг и выше без ограничения

**Женщины:**

1. 45,0 кг – категория до 45,0
2. 50,0 кг - от 45,01 до 50,0 кг
3. 55,0 кг - от 50,01 до 55,0 кг
4. 60,0 кг - от 55,01 до 60,0 кг
5. 65,0 кг - от 60,01 до 65,0 кг
6. 70,0 кг - от 65,01 до 70,0 кг
7. 75,0 кг – от 70,01 до 75,0 кг
8. 80,0 кг – от 75,01 до 80,0 кг
9. 85,0 кг – от 80,01 до 85,0 кг
10. 85,0 + кг - от 85,01кг и выше без ограничения.

**Часть 5. Членство в федерации Global Federation Powerlifting**

Спортсмены, управляющие, судьи, и другие должностные лица, участвующие в санкционированных турнирах Global Federation Powerlifting, национальных турнирах и других видах служебных дел, относящихся к Global Federation Powerlifting, обязаны обновлять своё членство в Global Federation Powerlifting через представителей в своих странах.

Соревнования ограничены минимальным возрастом – 14 лет, ограничения по максимальному возрасту отсутствуют. Спортсмены моложе 14 лет могут принимать участие на санкционированных Global Federation Powerlifting соревнованиях в качестве приглашенных гостей, с предварительного согласия, при условии, что их родители или опекуны подпишут форму об отказе каких-либо претензий.

На взвешивании все участники соревнований должны предоставить документ, удостоверяющий личность (водительские права, паспорт или ученический билет), и личную карту членства в национальном отделении Global Federation Powerlifting.

Ежегодное членство в Global Federation Powerlifting действует в течение 12 месяцев со дня регистрации. Спортсмен обязан получить своё членство в Global Federation Powerlifting через официального представителя Global Federation Powerlifting в своей стране.

Логотип Global Federation Powerlifting ни в коем случае не должен видоизменяться. Любые изменения логотипа станут причиной для прекращения использования филиации. Пожалуйста, присылайте любые вопросы относительно политики федерации президенту Global Federation Powerlifting.

**Часть 6. Количество участников в команде**

Каждая страна может выставить максимум десять участников во всех 10 (десяти) весовых категориях среди мужчин и 8 участниц во всех 10 (десяти) весовых категориях у женщин. В соревнования юношей и юниоров в состав команды входят девять участников у мужчин и восемь участниц у женщин. В одной весовой категории должно быть не более двух участников от одной страны. На чемпионатах среди ветеранов может быть заявлено по три участника от одной страны в 4-й возрастной группе у мужчин и в 4-й возрастной группе у женщин только для борьбы за медали в своих возрастных группах (по формуле Уилкса и Глоссбреннера).

**Часть 7. Запасные участники**

Каждой стране разрешается иметь максимум пятерых запасных или резервных участников. Чтобы принимать участие в соревнованиях, эти атлеты должны быть заявлены за 30 дней до даты начала соревнований на предварительной номинации с указанием их весовых категорий и лучших результатов в сумме, показанных на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев.

**Часть 8. Списки участников команд**

Каждая страна должна представить список участников команды с указанием имени спортсмена, его весовой категории и лучшего результата в сумме, показанного на национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев. В список можно включать результат, показанный спортсменом на таком же международном чемпионате в предыдущем году в той же весовой категории, в которой он заявляется на данном чемпионате. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показана лучшая сумма. Эти данные должны быть предоставлены секретарю Global Federation Powerlifting чемпионата от или соответствующей региональной федерации, а также директору соревнований не менее чем за 60 дней до начала чемпионата в предварительную номинацию. Окончательный список участников команды, включая и запасных, составленный из числа атлетов, прошедших предварительную номинацию за 60 дней до начала чемпионата, подается не позднее, чем за 21 день до начала соревнований в окончательную номинацию.

При этом каждый участник команды должен быть заявлен в той весовой категории, в которой он будет выступать на данном чемпионате. После окончательного выбора номинации атлет может выступать только в той весовой категории, в которой он был заявлен, переход в другую весовую категорию не разрешается. Невыполнение требований по представлению предварительного и окончательного списков участников может лишить команду права выступления в данных соревнованиях. Атлеты, не представившие результаты, показанные на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев, участвуют в данных соревнованиях в первой группе, если будет деление участников на группы.

Если атлет был дисквалифицирован решением Global Federation Powerlifting то по окончании дисквалификации он не может заявить для участия в чемпионате мира, региональном (континентальном) чемпионате или международных соревнованиях лучшую сумму, показанную им в период дисквалификации на соревнованиях в рамках его национальной федерации.

**Часть 9. Начисление командных очков**

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

**Часть 10. Определение занятых командами мест**

На всех международных чемпионатах в командных соревнованиях очки начисляются по пяти лучшим участникам команды каждой страны, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд окончательное распределение мест между ними производится так (Команды награждаются за первые три места. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые пятью зачетными участниками команды). Если участник команды, результат которого в личных соревнованиях учтен при начислении командных очков, уличен в нарушении антидопинговых правил Global Federation Powerlifting, то очки, полученные этим участником, вычитаются из командного результата и не могут быть заменены на очки, полученные другим участником данной команды.

**Часть 11. Определение абсолютного победителя. Определение командного первенства**

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

**Часть 12. Награждение участников. Церемония награждения**

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

На всех чемпионатах, проводимых Global Federation Powerlifting, награда абсолютного победителя («лучшего спортсмена») должна вручаться спортсмену, показавшему лучший результат по формуле Уилкса. Награды должны также вручаться за второе и третье места в абсолютном зачете.

**Часть 13. Национальная принадлежность**

При регистрации, спортсмены, по месту фактического проживания, указывают определенную страну, которую они будут представлять во время участия на соревнованиях. Спортсмен, который был зарегистрирован в одной стране, но в течении года переехал в другую страну, имеет право представлять первоначальную страну, участвовать в чемпионатах этой страны и устанавливать рекорды до 31 декабря текущего года. Если спортсмен решает выступить в национальном чемпионате его или ее новой страны проживания, то он обязан сообщить в местное представительство Global Federation Powerlifting о своем новом месте жительства.

Спортсмен получит новую регистрационную карту с новым адресом без дополнительной оплаты и после этого сможет участвовать в национальных чемпионатах по новому месту жительства, а также будет иметь право устанавливать национальный рекорды в это стране. Спортсмен может устанавливать рекорды на национальном чемпионате страны только один раз в год.

Спортсмены не могут устанавливать рекорды одновременно в двух разных странах. Если спортсмен перерегистрируется, то он\она может оставить за собой рекорды в двух разных странах, которые были установлены ранее на разных турнирах

**Часть 14. Допинг-контроль**

На усмотрение главы Global Federation Powerlifting, организаторы будут иметь возможность самостоятельно проводить соревнования с допинг-контролем, если они:

* подают заявку на проведение турнира и оплачивают санкцию;
* следуют всем рекомендациям Global Federation Powerlifting по допинг-контролю.

Название любых соревнований с допинг контролем обязано четко отличаться от соревнований без допинг контроля. После названием турнира обязательно должна быть фраза "с допинг контролем". Например: "Чемпионат России Global Federation Powerlifting с допинг контролем".

Соревнования с допинг-контролем и без могут проводиться в один и тот же день. Если турниры с допинг-контролем и без допинг-контроля проводится на выходных, то в один день может быть полностью день без допинг-контроля и другой день полностью с допинг-контролем, каждый из которых будет полностью отдельным турниром со отдельными рекордами, наградами и "лучшими спортсменами". Каждые соревнования могут проходить по одной санкции, но регистрационных форм необходимо две разных.

Обязанность организаторов турниров - своевременно заказать всё необходимое для проведения допинг-контроля, чтобы всё было доступно в день соревнований. Любой организатор турнира с допинг-контролем не выполнивший необходимые требования будет:

1) лишен права проводить соревнования с допинг-контролем в течение 12 месяцев;

2) должен уведомить главу Global Federation Powerlifting о том, что любые организаторские недостатки были устранены.

Допинг-контроль обязателен к проведению среди всех спортсменов, каждого дня, которые попали в 10% лучших по формуле Уилкса. Пример подсчета 10%: если на турнире было 160-164 спортсмена, то 10% будут округлены до 16 спортсменов, вызванных на допинг-контроль, если на турнире было 165-170 спортсменов, то будет округлено до 17 спортсменов.

На соревнованиях, где участвуют и мужчины, и женщины, лучшие 10% по Вилксу на выборочный допинг-контроль, должны состоять из выступающих и мужчин, и женщин, на основе процентного соотношения для каждого пола.

Организаторы могут вызвать на допинг-контроль максимум 10% из выступающих Мастеров и Юниоров на основе их очков по Вилксу.

Взятие допинг-проб обязано производится сразу же после завершения упражнений и проводится должностным лицом Global Federation Powerlifting того же пола. Запрещено проводить забор пробы в другое время, после завершения соревнования.

Обязанность спортсмена - оставаться на месте турнира после завершения соревнований с допинг-контролем, чтобы узнать попадает ли он\она в выборочный допинг-контроль. Если спортсмен не в состоянии сдать допинг-пробу, отказывается от сдачи пробы или отсутствует, когда проводится допинг-контроль, то это будет рассматриваться, как уклонение от допинг-контроля и он будет пожизненно дисквалифицирован, без возможности обжалования.

Взятие пробы у спортсменов, которым еще не исполнилось 18 лет, будет проводиться в присутствие двух официальных представителей Global Federation Powerlifting, а также родителя, опекуна или тренера.

Тестирование проводится путем сбора и анализа мочи с помощью наборов для тестирования и лаборатории одобренной Global Federation Powerlifting.

Спортсмену пожизненно запрещается участвовать в турнирах Global Federation Powerlifting с допинг-контролем, если он выступал на турнире с допинг-контролем и отказался проходить тест, или истек срок апелляции, или же, если тест получил положительный результат.

Спортсмены имеют право подать апелляцию, в случае положительного допинг-теста или потребовать использовать образец «В» для повторного тестирования, за счет спортсмена. Апелляция и все необходимые оплаты должны быть отправлены в течение 30 дней, после положительного результата теста. Через 30 дней право на апелляцию истекает.

Если спортсмен успешно обжаловал допинг-тест, ему будет разрешено выступать на турнирах с допинг-контролем и/или все его рекорды и результаты будут восстановлены.

Спортсмену, который не прошел допинг-тестирование, будет разрешено дальнейшее участие в дивизионах без допинг-контроля, но только после выплаты штрафа в размере 500$, за ложную конкуренцию в дивизионе с допинг-контролем.

В Global Federation Powerlifting не допускается использование каких-либо медицинских исключений, то есть ни один спортсмен, использующий даже рецепт на гормональную терапию, не будет допущен на соревнования с допинг-контролем.

Global Federation Powerlifting признает списки отстраненных и дисквалифицированных спортсменов других федераций. Любой спортсмен, временно отстраненный или дисквалифицированный в другой федерации, не будет допущен к участию на соревнованиях в дивизионе с допинг-контролем, им позволяется выступать только в дивизионах без допинг-контроля.

Если в любое время выяснится, что спортсмен не прошел допинг-контроль в другой федерации и, несмотря на это успешно выступил на турнире Global Federation Powerlifting с допинг-контролем, он будет пожизненно дисквалифицирован.

Global Federation Powerlifting будет вести приватный список всех тестируемых спортсменов, включая как положительные, так и отрицательные результаты тестов на вебсайте Global Federation Powerlifting. Этот список будет доступен членам Исполнительного Комитета и председателям других стран.

Допинг-контроль проводится только на соревнованиях с допинг-контролем.

Рекорды с прохождением допинг-контроля могут быть установлены только на соревнованиях с допинг-контролем, рекорды без прохождения допинг контроля могут быть установлены только на соревнованиях без допинг-контроля.

Рекорды без прохождения допинг-контроля могут быть побиты на соревнованиях с допинг-контролем, рекорды с прохождением допинг-контроля не могут быть побиты на соревнованиях без допинг-контроля.

**Пункт 2. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

**Часть 1. Весы**

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

**Часть 2. Помост**

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

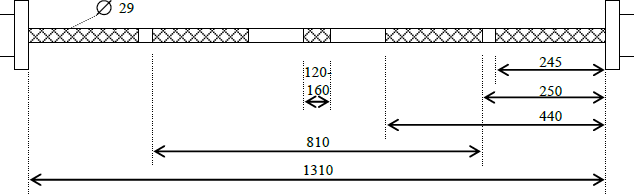
Поверхность помоста может быть покрыта разрешенным не скользящим покрытием, гриптейпом (самоклеящаяся лента, по своему виду и свойствам похожая на наждачную бумагу) с зернистостью не больше 100 или одно цельным куском плотного коврового покрытия, которое обеспечит максимальную силу сцепления. Global Federation Powerlifting рекомендует использовать одобренный одно цельный кусок коврового покрытия на поверхности помостов на всех турнирах. Модульные резиновые коврики или подобные панельные материалы не допускаются. Не допускаются какие-либо химические средства для повышения сцепления или вставки на помосте или его поверхности, если это не специально сконструированный тяжелоатлетический помост. Такой тип помоста подлежит утверждению судьями.

**Часть 3. Грифы и диски**

На всех соревнованиях Global Federation Powerlifting разрешаются только диски от штанги. Использование дисков, которые не соответствуют текущим техническим требованиям приводят к аннулированию всех результатов и рекордов, установленных на данном турнире. Только грифы и диски, соответствующие всем техническим требованиям, могут использоваться на протяжении всего турнира и всех упражнений. Используемые грифы на внутренней части между замками не должны быть хромированными. Только грифы и диски, одобренные Global Federation Powerlifting, могут использоваться на всех турнирах Global Federation Powerlifting.

Грифы – должны быть прямыми, с хорошей насечкой, рифленые и соответствовать следующим техническим требованиям:

* Общая длинна грифа не должна превышать 2.4 м;
* Расстояние между замками (измеряется от лицевой части) не должно превышать 1.48 м и быть меньше 1.31 м;
* Диаметр грифа не должен превышать 32 мм или быть меньше 27 мм;
* Вес стандартного грифа вместе с замками не должен превышать 25 кг;
* Вес специального грифа для приседа, вместе с замками, не должен превышать 30 кг;
* Диаметр втулки не должен превышать 53 мм и быть меньше 50 мм;
* По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см;
* Соответствующий требованиям гриф должен использоваться на всех соревнованиях. Организатор на выбор может использовать либо гриф для приседа весом 20 кг, либо 25 кг во время любого потока приседа и должны оповестить всех спортсменов задолго до турнира о том, какой гриф будет использоваться. Во время жима лежа может быть использован только гриф 20 кг. Для становой тяги должен использоваться только специальный тяговый гриф 20 кг.

**Рекомендуемые размеры насечки**

Размеры в мм (насечка между втулками)

Диски - должны соответствовать следующим техническим требованиям:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Указанный вес, кг | Максимум, кг | Минимум, кг |
| **25,0** | 25,625 | 24,9375 |
| **20,0** | 20,05 | 19,95 |
| **15,0** | 15,0375 | 14,9625 |
| **10,0** | 10,025 | 9,975 |
| **5,0** | 5,0125 | 4,9875 |
| **2,5** | 2,51 | 2,49 |
| **1,25** | 1,26 | 1,24 |
| **0,5** | 0,51 | 0,49 |
| **0,25** | 0,26 | 0,24 |

* Диаметр отверстия в середине диска не должен быть больше 53 и меньше 51 мм;
* Вес дисков должен указываться в килограммах и быть в следующем диапазоне: 1.25 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 45кг и 50 кг;
* Диски весом 25 кг и более не должны быть толще 5 см. Диски весом 20 кг и меньше не должны быть толще 2.5 см;
* Диски должны соответствовать следующему цветовому коду: 10 кг и меньше – любого цвета, 15 кг – желтые, 20 кг – синие, 25 кг – красные, 45 кг – золотые, 50 кг – зеленые.
* 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.
* Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.
* Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.
* Разрешены резиновые или покрытые резиной диски при условии, что на собранной штанге с внешней стороны замков остается не менее 10 см до конца грифа для его захвата при страховке.
* Любые не откалиброванные диски не могут использоваться для установления рекордов Global Federation Powerlifting.
* Не рекомендуется использовать диски весом 50 кг, если на это нет крайней необходимости.

**Часть 4. Замки**

Замки всегда должны применяться на соревнованиях.

Каждый замок должен весить 2,5 кг.

**Часть 5. Стойки для приседания**

Стойки для приседа или “монолифт” должны представлять собой прочную конструкцию с максимальной устойчивостью. Основа должна быть такой конструкции, чтобы не мешать спортсмену или ассистентам. Она может состоять из цельной конструкции или двух отдельных стоек, предназначенных для крепления грифа в горизонтальном положении.

Стойки должны быть изготовлены таким образом, чтобы можно было регулировать их высоту – от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см (не более).

Все гидравлические стойки должны быть надежно закреплены на необходимой высоте с помощью штифтов.

**Часть 6. Скамья для жима лежа**

Скамья для жима лежа должна представлять собой прочную конструкцию с максимальной устойчивостью и соответствовать следующим техническим требованиям:

* Длина – не менее 1.22 м, поверхность должна быть плоской и ровной.
* Ширина – не менее 29 см и не более 32 см.
* Высота – не менее 42 см и не более 45 см, от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек может быть регулируемой и не регулируемой: минимум 82 см и максимум 100 см от пола до грифа на стойках.
* Минимальная ширина между стойками для грифа, измеряемая изнутри, должна быть 110 см.
* Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение на 5 см в любую сторону.
* Мягкие, поролоновые матрасы (подушки), запрещены.
* Все лавки для жима лежа, используемые на помосте во время соревнований, обязательно должны быть оснащены страховочными стойками, высота которых индивидуально регулируется для каждого спортсмена.

**Часть 7. Судейская сигнализация**

На соревнованиях должна быть предусмотрена система световой сигнализации, с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Каждый судья отвечает за белый и красный свет. Эти два света означают соответственно «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»).

Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, пока все судьи не примут решение.

На аварийный случай (например, если отключили электричество) у судей должны быть небольшие флажки, белый и красный, с помощью которых они объявляют свою оценку после отчетливой команды "флаги" центрального судьи.

**Пункт 3. ОДЕЖДА И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА**

**Часть 1. Трико**

Трико должно состоять из одно цельного по всей длине растягивающегося, однослойного, не поддерживающего материала. "Поддерживающим" считается любой тип материала, используемый при пошиве одежды или слишком плотно облегающая одежда, либо сочетание того, и другого. Трико должно быть без каких-либо заплаток и уплотнительных прокладок. Трико, на котором размещены декоративные или какие-либо другие швы, которые могут давать дополнительное укрепление или помощь, не допускаются к использованию на соревнованиях. Трико должно плотно облегать тело спортсмена, без каких-либо провисаний. При выполнении всех соревновательных движений лямки трико должны быть надеты на плечи спортсмена.

Трико может быть любого цвета или расцветки.

На трико допускаются знаки, эмблемы, лого и/или надписи страны спортсмена, национальной ассоциации или спонсора. Не допускается ничего оскорбительного характера или того, что может дискредитировать спорт.

Не поддерживающие тяжелоатлетические/борцовские типы трико могут быть из двух слоев одного материала, однако, только в районе паха, на участке размером не более 12 см х 24 см.

У трико должны быть штанины, они должны быть не ниже середины бедра, или быть не менее 5 см от промежности. Середина бедра измеряется по линии от верхней части колена до промежности.

В без экипировочном дивизионе трико должно быть надето во время всех трех движений, в экипировочном - только при выполнении жима лежа.

Если лямки трико были ушиты, лишний материал запрещается пришивать обратно к трико. Максимальный размер лишней ткани (так называемые "язычки") может быть не больше 5 см от шва. Липучки запрещены на лямках или каких-либо других частях трико. Молнии на трико запрещены.

Женщинам-атлетам мусульманского вероисповедания разрешается использовать полный не поддерживающий костюм, закрывающий руки и ноги.

**Часть 2.Экипировка**

Экипировка (широко известная, как жимовая майка и комбез для тяги или приседа) должна представлять из себя одно цельный костюм из однослойного материала. Экипировка должна быть без каких-либо заплаток и уплотнительных прокладок, а толщина материала должна быть не более 1,3 мм в любом измеряемом месте, за исключением всех швов. Экипировка, на которой размещены декоративные или какие-либо другие швы, которые могут давать дополнительное укрепление или помощь, не допускается к использованию на соревнованиях. При выполнении соревновательных движений лямки должны быть надеты на плечи спортсмена.

На экипировке допускаются знаки, эмблемы, лого и/или надписи страны спортсмена, национальной ассоциации, лого производителя или спонсора. Не допускается ничего оскорбительного характера или того, что может дискредитировать спорт. Ни на какой части экипировки спортсмена не допускается наименование, лого или изображение любых других организаций пауэрлифтинга, кроме Global Federation Powerlifting.

Швы и края не должны быть более 3 см в ширину и 0,5 см в толщину.

Швы могут быть защищены или укреплены узкой тесемкой или эластичным материалом не более 2 см в ширину и 0,5 см в толщину.

Любые изменения в экипировке, которые превышают установленные ширину, длину или толщину, указанные выше, делают её не пригодной для соревнований.

Если лямки были ушиты, лишний материал запрещается пришивать обратно. Максимальный размер лишней ткани (так называемые "язычки") может быть не больше 5 см от шва. Липучки на лямках или других частях экипировки запрещены в без экипировочном и однослойном дивизионах, исключение – майки для жима лежа с открытой спиной.

**Часть 3. Майка для жима лежа**

Однослойныемайки для жима лежа,одобренные техническим председателем,и включенные всписок утвержденной экипировки и одежды настоящих правил, могут использоваться только во время жима. Она может состоять только из однослойного материала и должна представлять из себя единую целую конструкцию. У майки не должно быть открытой спины. Многослойнаямайка для жима лежа может быть с открытой спиной и состоять из несколькихслоев.

Ни при каких обстоятельства эти и подобные майки для жима лежа нельзя использовать во время выполнения других упражнений. Только футболка, как указано в правилах, должна быть надета во время приседаний и, по желанию, во время становой тяги.

Она не должна быть ребристой и состоять из прорезиненного или подобного тянущегося материала или прошита им. Она может быть изготовлена из хлопка или полиэстера, или их смеси. Джинсовая ткань допустима, однако брезентовый материал запрещен.

Майка не должна быть пошита таким образом, чтобы швы находились в таком положении, при котором по мнению должностных лиц Global Federation Powerlifting, они могли быть дать преимущество спортсмену в соревнованиях по пауэрлифтингу.

Рукава не должны закрывать локоть, когда руки спортсмена вытянуты по бокам. Примечание: если рукава ниже локтя, то их нельзя подворачивать выше локтя, поскольку это будет считаться многослойной экипировкой.

Разрешено крепить майку к спортсмену при помощи липучек. Липучки разрешено размещать только на спине жимовой майки, и они должны полностью закрывать спину майки. Запрещено обматывать их вокруг спортсмена, поскольку это будет считаться многослойной экипировкой.

Запрещены заплатки или швы на любом элементе майки, которые могут дать спортсмену несправедливое преимущество.

Все остальные материалы, пошивы, швы и характеристики описаны в разделе "Часть 2.Экипировка".

Когда майка надета на спортсмена, её плечи должны закрывать дельтовидные мышцы, а нижняя точка ворота не может быть ниже линии сосков. Верхняя часть ворота майки не должна быть шире 3,175 см.

У майки для жима лежа могут быть дополнительные не поддерживающие петельки, предназначенные для облегчения надевания рукавов. Они пришиваются с изнанки майки для жима лежа, непосредственно за трицепсом. Петельки изготавливаются из полиэстера или нейлоновой ткани и не должны быть более 3,81 см в ширину и не более 8,89 см в длину. Петельки должны состоять из однослойного материала и быть свободно прикреплены таким образом, чтобы можно было достать рукой или крючком. Толщина однослойного материала для такой петельки не должна быть более 0,3175 см.

Специальная поддерживающая майка может использоваться только во время приседаний и становой тяги и только в многослойном дивизионе.

**Часть 4. Футболка**

Футболка является обязательной для любого атлета во время выполнения приседания и жима лежа, для атлетов-женщин ношение футболки является обязательным и при выполнении тяги, в то время как атлеты-мужчины могут во время тяги не использовать футболку. Единственным исключением из этих требований является то, что вместо футболки может использоваться поддерживающая майка, согласно правилам. Одновременное использование футболки и поддерживающей майки не разрешается. Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:

* Футболка должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала и не должна содержать частей из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, не должна иметь усиленных швов или карманов, а также пуговиц или молний. Исключение составляет усиленный слой ткани ворота.
* Футболка должна иметь рукава, которые должны заканчиваться не выше нижней точки дельтовидной мышцы атлета и не быть такой длины, чтобы закрывать локтевой сустав атлета. Не допускается подтягивание или подвертывание рукавов на дельтовидную мышцу во время выполнения соревновательных упражнений.
* Футболка должна быть однотонной, то есть одного цвета и на ней могут быть логотипы или эмблемы следующего характера - производителя, указанного в списке разрешенной экипировки - страны, представляемой атлетом - имя атлета - содержащие название соревнований, на которых вступает атлет - логотипы или эмблемы оговоренные в пункте правил «Логотипы спонсоров» - эмблемы клуба атлета или логотип индивидуального спонсора, не одобренного ИПФ, на соревнованиях уровня не выше национального

**Часть 5. Нижнее белье**

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

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

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

Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено для использования на соревнованиях Global Federation Powerlifting.

**Часть 6. Носки**

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

* носки могут быть любого цвета, однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема производителя;
* носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником;
* использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.
* Носки, защищающие голень, должны надеваться атлетом во время выполнения тяги.
* могут использоваться легкие предохраняющие приспособления, которые надеваются между носком и голенью.

**Часть 7. Поддерживающие брифсы**

Поддерживающие брифсы могут использоваться только в многослойном дивизионе. Любые брифсы используемые спортсменом, должны быть не выше середины торса и не ниже середины бедра.

Они могут быть из нескольких слоев, любой толщины, но должны быть одним целым предметом.

**Часть 8. Пояс (ремень)**

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх трико. Материалы и конструкция:

Пояс изготавливается из кожи, винила или иного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

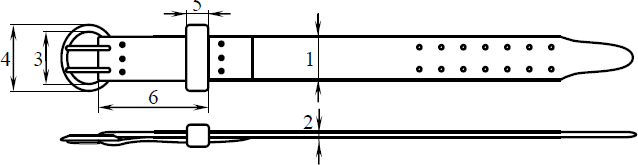
Снаружи или внутри пояса не должно быть дополнительных мягких прокладок, вставок, скреплений или других элементов из какого-либо другого материала.

Пряжка должна крепиться к одному концу пояса с помощью кнопок, заклепок или пришивания, обеспечивающим безопасное применение пояса.

Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или пряжку со специальным рычажным или храповым замком.

На поясе допустимо размещать любые надписи или рисунки, не несущие оскорбительного характера и не дискредитирующие спорт.

Допустимые параметры пояса для пауэрлифтинга: - ширина пояса (1) – максимум 10 см. - толщина пояса в его основной части (2) – максимум 13 мм. - внутренняя ширина пряжки (3) – не более 11 см. - наружная ширина пряжки (4) – максимум 13 см. - ширина петли для языка на поясе (5) – максимум 5 см. - расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса (6) – максимум 15 см.



**Часть 9. Обувь**

Спортсмены обязательно должны выступать в обуви. Она может быть любого цвета или расцветки.

Это могут быть ботинки, спортивная обувь, гимнастические тапочки или любое покрытие стопы, которое имеет фигурную форму или очертание стопы, обеспечивающее стельку.

Обувь с металлическими шипами или планками запрещена.

**Часть 10. Наколенники**

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

Одновременное использование наколенников и бинтов не допускается, согласно пункту правил «Бинты». Только наколенники из числа приведенных в «Списке экипировки и оборудования, разрешенных для использования на соревнованиях, проводимых под эгидой Global Federation Powerlifting» 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 Global Federation Powerlifting. Наколенники, изготовленные производителем, указанным в Списке, но нарушающие Технические правила, не допускаются для использования в соревнованиях.

Наколенники должны удовлетворять следующим требованиям:

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

**Часть 11. Повязки. Медицинский пластырь**

**Повязки:**

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

Запястья:

* 1. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Длина специальных бинтов в виде «рукава» вместе с имеющимися «липучками» для закрепления не должна быть более 1 м. К бинтам может быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время подъема штанги, петля не должна быть накинута на большой или другие пальцы.

1. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами 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.
3. Женщины-мусульманки могут носить головной платок-хитжаб.

Колени:

1. Бинты не превышающие в длину 2,5 м и в ширину 8 см разрешается использовать только в соревнованиях, заявленных как экипировочные. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см. Альтернативно можно использовать эластичные поддерживающие наколенники длиной не более 30 см. Также разрешены наколенники и медицинские (хирургические) повязки в виде «рукава», имеющие в длину 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается. Материал на основе неопрена может быть использован только в наколенниках в виде «рукава».
2. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом атлета.
3. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

**Медицинская пластырь:**

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

**Часть 12. Логотипы спонсоров**

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

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

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

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

**Часть 13. Общие требования**

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

* Разрешается использование (нанесение на тело или предметы экипировки, за исключением бинтов) детской присыпки, канифоли, талька или магнезии.
* Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается и любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошвах канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.
* Запрещается использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима лежа или помоста.
* Под носок могут быть надеты легкие щитки, предохраняющие голень.

**Часть 14. Кровотечения**

Кровь или открытые раны у спортсмена недопустимы на помосте. Любые повреждения должны быть обработаны и перевязаны до выхода на помост. Если кровь попала на гриф или оборудование, выполнение упражнений должно быть приостановлено, а гриф и оборудование стерилизовано хлорным раствором, перекисью водорода или изопропиловым спиртом. Возможность решения таких проблем - обязанность организатора.

Если спортсмен выходит на помост с кровотечением или открытой раной, то это его обязанность решения данной проблемы для того, чтобы его допустили на помост. При этом время будет продолжать идти, и если он не сможет решить эту проблему до того, как закончится время, то он лишается этого подхода.

**Часть 15. Щитки**

Щитки могут использоваться только во время становой тяги и надеваться под гетры. Такие предметы, как клейкая лента, пластмассовые вставки, наколенники или налокотники, или другие материалы толщиной не более 10 мм, которые будут защищать голени спортсменов при выполнении становой тяги, разрешены, при условии, что они не дают никакого несправедливого преимущества. Все виды защиты голени должны быть полностью закрыты разрешенными гетрами спортсмена.

**Часть 16. Определение Без экипировочного, Классического, Однослойного**

Одежда и экипировка, одобренная для без экипировочного дивизиона: не поддерживающее, состоящее из одного куска ткани, однослойное трико, футболка, нижнее белье, носки, необязательный пояс, обувь и необязательные однослойные кистевые бинты, налокотники и наколенники (без застежек наколенники длиной не больше 30 см). Коленные бинты любой длины запрещены. Правила выполнения всех трех упражнений одинаковы для Без экипировочного и Однослойного дивизионов.

Одежда и экипировка, одобренная для классического дивизиона: не поддерживающее, состоящее из одного куска ткани, однослойное трико, футболка, необязательное нижнее белье, носки , необязательный пояс, обувь и необязательные однослойные кистевые бинты, налокотники и коленные бинты, длиной до 2,5 м. Правила выполнения всех трех упражнений одинаковы для Без экипировочного, Классического, Однослойного.

Одежда и экипировка, одобренная для однослойного дивизиона: поддерживающая, состоящая из одного куска ткани, однослойная экипировка для приседа, жима и тяги , футболка, необязательное нижнее белье, носки, необязательный пояс, обувь и необязательные однослойные кистевые бинты, налокотники и коленные бинты, длиной до 2,5 м. Правила выполнения всех трех упражнений одинаковы для Без экипировочного, Классического, Однослойного.

Одежда и экипировка, одобренная для многослойного дивизиона: поддерживающая, состоящая из одного куска ткани, многослойная экипировка для приседа, жима и тяги, футболка, необязательное нижнее белье, носки, необязательный пояс, обувь и необязательные однослойные кистевые бинты, налокотники и коленные бинты, длиной до 2,5 м. Правила выполнения всех трех упражнений одинаковы для Без экипировочного, Классического, Однослойного.

**Часть 17. Проверка одежды и экипировки**

Проверка экипировки обязательна и будет проводиться во время взвешивания. Спортсмен ответственен за то, чтобы привезти на взвешивание и проверить у должностного лица всю свою экипировку и одежду, которая будет использоваться им на соревнованиях. Если после проверки спортсмен выходит на помост в запрещенной экипировке или предмете личной одежды, то он может быть немедленно дисквалифицирован с соревнований.

Если длина кистевых или коленных бинтов, или длина штанин превышает допустимую норму, то такая экипировка не допускается, но их можно укоротить до нужного размера и принести на повторную проверку. Укоротить необходимую вещь до разрешенной длины и принести ее для проверки в соответствии с техническими условиями входит в обязанности спортсмена. Проверяющему судье запрещено оказывать эти услуги.

Если какая-либо часть экипировки грязная или рваная, то такая экипировка так же не допускается. Спортсмены в рваной одежде не допускаются на помост.

Все пункты, упомянутые ранее в разделе "Одежда и личная экипировка" должны быть проверены до начала соревнований, вместе с остальными вещами, такими как повязки, капы и т.д., которые спортсмен захочет надеть, когда будет выходить на помост. Головные уборы строго запрещены, их нельзя надевать во время выполнения упражнений на помосте, допускается хиджаб для женщин мусульманок. Такие предметы, как часы, бижутерия, очки и женские гигиенические прокладки не подлежат проверке.

Любой спортсмен, успешно выполнивший рекордную попытку, должен незамедлительно предстать перед судьей для досмотра экипировки. Если у спортсмена обнаруживаются недопустимые элементы экипировки или одежды, то тогда попытка не засчитывается, и спортсмена могут дисквалифицировать. Если во время этой проверки судья не может определить законность или считает, что атлет нарушил одно или несколько правил экипировки, то спортсмен будет направлен в частную зону и тщательно проверен двумя официальными лицами соревнований одного с ним пола для определения законности всей экипировки.

**Часть 18. Общие требования**

Строго запрещается использовать масла, смазки или другие лубриканты на теле, одежде или персональной экипировке спортсмена.

Использование любой формы клейкого вещества или другой подобной субстанции на подошве обуви строго запрещено. Спортсменам разрешено протирать их обувь влажным полотенцем до выхода на помост.

Детская присыпка, бильярдный мел, жидкий мел, канифоль, тальк или магнезия являются единственными веществами, которые можно наносить на тело и одежду. Организатор может выделить для этого специально отведенное место.

Никакие несоответствующие субстанции не могут быть нанесены на экипировку или бинты.

Ничего нельзя преднамеренно наносить на помост, жимовую лавку или грифы.

Такие вещества как аммиак, нюхательная соль и т.д. запрещено использовать рядом с помостом или зрителями.

**Пункт 4. УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

**Часть 1. Приседание**

Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.

В любое время на помосте должно находиться не более пяти (5) и не менее трех (3) страхующих ассистентов. Спортсмен не может использовать своего личного страхующего сзади, но его должны страховать официальные ассистенты соревнований, предназначенные для всех спортсменов.

Спортсмен может попросить ассистентов помочь снять штангу со стоек, но как только штанга покинула стойки, ассистентам запрещается помогать спортсмену в принятии стартовой позиции, постановке ног, расположении грифа и т.д.

Во время выполнения упражнения спортсменом, на помосте и в близи помоста запрещается находиться любым лицам кроме официальных судей соревнований, ассистентов и самого спортсмена.

Спортсмен не должен касаться замков, втулок или дисков на протяжении всего времени выполнения упражнения. Тем не менее, края рук, держащие гриф, могут соприкасаться с внутренней поверхностью втулок. После снятия штанги со стоек или монолифта, спортсмен должен отойти назад, выполнив один или несколько шагов, чтобы принять правильное исходное положение. Спортсмен должен принять вертикальное положение, а верхняя часть грифа должен находиться не ниже 3 см от задней дельтовидной мышцы. Гриф должен располагаться горизонтально на плечах, ладонь и пальцы обхватывать гриф, ноги с выпрямленными коленями. Примечание: если используется монолифт - можно пользоваться рычагом, спортсмен может снять штангу и оставаться на выбранной стартовой позиции.

В таком положении спортсмен должен ждать сигнала центрального судьи. Сигнал подается, как только спортсмен занимает неподвижную стойку с выпрямленными коленями и правильно расположенным грифом. Сигнал центрального судьи должен состоять из движения руки вниз и громкой команды "Squat" («Присесть»).

Получив сигнал центрального судьи, спортсмен должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в тазобедренном суставе не станет ниже верхней части колен, то есть спортсмен должен опуститься ниже «параллели».

Спортсмен 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 спортсмен примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), центральный судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "Rack" («Cтойки»). После этого спортсмен должен совершить намеренную попытку вернуть штангу на стойки.

В целях безопасности, спортсмену может быть дана команда "Re-Place" («Вернуть»), чтобы вернуть штангу на стойки, вместе с обратным движением руки, в случае если в течение пяти секунд он не сможет принять правильное положение для начала упражнения.

На всех соревнованиях для каждого движения должен быть использован соответствующий гриф. Организатор турнира может использовать 20-ти килограммовый гриф, либо 25-ти килограммовый гриф во время всех потоков приседа и должен сообщить всех спортсменов задолго до турнира о том, какой гриф будет использован. Во время жима лежа можно использовать только 20-ти килограммовый гриф. Во время становой тяги должен использоваться только специальный тяговый 20-ти килограммовый гриф.

Если спортсмен неумышленно начинает приседать до того, как центральный судья дал команду «Присесть» ("Squat"), но не опустился до нижней точки приседа, он может вернуться в исходное положение с выпрямленными коленями или даже вернуть штангу на стойку, после чего возобновить попытку по команде центрального судьи «Присесть» ("Squat") без аннулирования попытки.

**Часть 2. Причины, по которым приседание может**

**быть не засчитано:**

* Ошибка в соблюдении сигналов центрального судьи в начале и конце упражнения.
* Двойное движение или более одного движения во время опускания или подъема во время выполнения упражнения.
* Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения.
* Шаги назад или вперед, или горизонтальные движения ступней ног во время выполнения упражнения.
* Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей.
* Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения упражнения.
* Контакт штанги с ассистентами между командами судьи.
* Контакт локтей или предплечий с ногами, но разрешено легкое касание, которое никак не помогает спортсмену выполнить попытку.
* Неспособность совершить очевидную попытку вернуть штангу на стойки.
* Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
* Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.
* Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течение отведенной ему минуты.
* Непреднамеренный или намеренный контакт штанги со стойками во время выполнения попытки. Однако непреднамеренный контакт никак не помогший спортсмену не является причиной, чтобы не засчитать попытку.
* Если спортсмен непреднамеренно делает шаг в любом направлении после завершения упражнения после того, как команда "Rack" («Стойки») была дана, это не является причиной, чтобы не засчитать попытку.
* Есть несколько движений, которые следует учитывать (вдох перед приседанием, отведение бедер перед приседанием, оседание или поднятие штанги, в момент, когда колени принимают стартовое, выпрямленное, положение):
* Спортсмен готов приседать, получает команду "Squat" («Присесть»), но еще не согнул колени и делает глубокий вдох. Это может привести к незначительному движению штанги на плечах вверх и вниз. Это небольшое движение не считается нарушением.
* Спортсмен готов приседать и получает команду "Squat" («Присесть»). В то время как в вертикальном положении, с все еще прямым коленями, спортсмен отводит бедра, чтобы выровнять спину для начала приседания. Это может вызвать небольшое движение штанги и не должно рассматриваться как нарушение.
* Спортсмен готов приседать и получает команду "Squat" («Присесть»). В то время как его колени все еще выпрямлены спортсмен прогибается в талии или изменяет вертикальное положение тела, что приводит к опусканию или подъему штанги. Это намеренное или умышленное движение тела и штанги считается нарушением.
* Спортсмен готов приседать и получает команду "Squat" ("Присесть"). Спортсмен сгибает колени, а затем вновь их выпрямляет, чтобы снова согнуть и начать приседать. Это должно рассматриваться как нарушение.

**Часть 3. Жим лежа:**

Голова скамьи для жима лежа должна быть размещена на помосте к центральному судье.

Спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Это положение должно сохраняться во время всего выполнения упражнения. Голова может оставаться на скамье или приподниматься во время выполнения упражнения. Спортсмен может выполнять жим поставив стопу на полную ступню или на носок, обязательно оставаясь в контакте с помостом, а так же запрещено любое изменение положение ступней, отличающиеся от изначального. Ноги не могут перемещаться вверх и вниз во время выполнения упражнения, а также соприкасаться друг с другом, при условии, что они не соприкасаются с какими-либо частями жимовой скамьи.

Можно использовать только хват "замок". Ширина хвата не должна превышать отметку 81 см. Указательные пальцы могут покрывать риску, отмечающую 81 см. Если спортсмен должен использовать смещенный или неровный хват, при котором одна рука располагается за отметкой, то его обязанностью является объяснить необходимость такого обхвата центральному судье и получить разрешение такого хвата до начала своего подхода. Максимальное расстояние между указательными пальцами при смещенном хвате так же не может превышать 81 см, как и у обычного спортсмена.

Для более твердой опоры спортсмен может использовать на помосте подставки под ноги, которые не должны быть выше 30 см, длиннее 45 см и шире 45 см.

На помосте должно быть не более четырех (4) и не менее двух (2) ассистентов, помогающих спортсмену. Спортсмен может попросить ассистента помочь снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки. Ни при каких обстоятельствах спортсмен не может использовать на помосте своих личных боковых страхующих, но всем без исключения предоставляются официальные боковые ассистенты-страхующие турнира. Тем не менее, подать штангу может личный выводящий (личный выводящий должен быть в спортивном костюме не имеющем оскорбительных надписей и надписей дискредитирующих спорт.

Во время выполнения упражнения спортсменом, на помосте и в близи помоста запрещается находиться любым лицам кроме официальных судей соревнований, ассистентов и самого спортсмена.

Центральный подающий должен, до начала упражнения, незамедлительно покинуть помост после того, как спортсмен принял штангу, но в целях безопасности он может оставаться в непосредственной близости (но не закрывать обзор судьям) на случай любых чрезвычайных ситуаций.

После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистента спортсмен должен показать полную готовность с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками и ждать сигнала «Старт» ("Start") от центрального судьи.

В целях безопасности центральный судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “Re-Place” («Вернуть») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

После начала выполнения упражнения спортсмен должен опустить гриф на грудь или область живота и неподвижно удерживать её там. Ни в коем случае гриф не должен контактировать с поясом спортсмена.

Отчетливая команда "Press" («Жим») дается, как только штанга принимает неподвижное положение на груди или животе. После команды спортсмен должен выжать штангу наверх, а локти полностью выпрямить. Явный или преувеличенный локаут штанги после завершения попытки не допускается. Примечание: если спортсмен имеет физические отклонения, инвалидность или не может вытягивать руки или руку на полную длину с полностью выпрямленными локтями, он должен проинформировать центрального судью и показать физические и видимые доказательства до начала упражнения.

Когда гриф принимает неподвижное положение на вытянутых руках, дается четкая команда "Rack" («Стойки»). Ассистенты могут помочь спортсмену вернуть штангу на стойки.

Если спортсмен непреднамеренно начинает опускать штангу до команды центрального судьи "Start" («Старт»), но не касается груди, он может вернуть её в исходное положение на выпрямленные локти или даже вернуть на стойки, а затем снова повторить попытку, после команды центрального судьи "Start" («Старт»).

**Часть 4. Причины, по которым жим лежа может быть не засчитан:**

* Ошибка в соблюдении сигналов центрального судьи в начале и конце упражнения.
* Любое изменение исходного положения во время выполнения упражнения, кроме головы (т.е. любое изменение положения плеч или ягодиц относительно скамьи, или перемещение рук по грифу, после команды "Start" («Старт»). Смена положения стопы с полной ступни на носок или на оборот во время выполнения упражнения. Стопы должны оставаться в контакте с помостом, однако допускается случайное перемещение на половину длины или ширины ступни спортсмена.
* Перемещение, отбив или вдавливание штанги после того, как она была неподвижно зафиксирована на груди или в области живота, и была дана команда "Press" («Жим»).
* Любой выраженный неравномерный локаут рук во время завершения упражнения.
* Любое двойное движение.
* Неспособность выпрямить локти при завершении попытки.
* Преднамеренный контакт штанги с ассистентами между командами центрального судьи.
* Любой контакт ног спортсмена со скамьей или ее опорами.
* Преднамеренный или неумышленный контакт штанги и стоек во время жима. Однако, если неумышленный контакт никак не помог спортсмену в выполнении упражнения, то это не является ошибкой.
* Касание штангой пояса.
* Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа.
* Если пояс надет пряжкой назад.
* Неспособность принять правильное положение, с выпрямленными локтями, чтобы получить команду "Start" («Старт»).
* Получение помощи (поправление жимовой майки, пояса, бинтов, положения тела и т.д.) от любого человека, который либо зашел на помост, либо наклонился до или во время выполнения упражнения.
* Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течение отведенной ему минуты.
* Двойное движение или любое другое лишнее движение вниз или вверх, во время выполнения попытки.

**Часть 5. Становая тяга**

Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.

У спортсмена есть одна попытка завершить упражнение. Любая попытка поднять штангу на помосте при которой диски на штанге даже незначительно оторвались от помоста, будет рассматриваться, как попытка выполнить подход.

Гриф должен располагаться горизонтально, перед ногами спортсмена, руки должны обхватывать гриф. Спортсмен может начать попытку в любой момент до истечения одной минуты данной на подход. После начала упражнения штанга должна быть поднята без какого-либо движения вниз до тех пор, пока спортсмен не примет вертикальное положение. Штанга может остановиться, но никакая ее часть не может изменять движение.

По завершению подъема колени, бедра и плечи должны быть зафиксированы в прямом положении, а спортсмен должен принять вертикальное положение.

Сигнал центрального судьи состоит из движения руки вниз и команды "Down" («Опустить»). Команда не будет дана до тех пор, пока гриф не примет неподвижное положение, а спортсмен не будет находиться в финальной позиции.

Спортсмен должен поставить штангу на помост сопроводив ее обеими руками.

Во время выполнения упражнения спортсменом, на помосте и в близи помоста запрещается находиться любым лицам кроме официальных судей соревнований, ассистентов и самого спортсмена.

**Часть 6. Причины, по которым становая тяга может быть не засчитана:**

* Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения и до получения команды "Down" («Опустить»).
* Неспособность принять прямое, финальное, положение с прямыми бедрами и отведенными назад плечами.
* Неспособность зафиксировать выпрямленные колени после завершения попытки.
* Поддержка штанги бедрами во время выполнения упражнение.
* Движения штанги вверх, вниз при подъеме.
* Шаги назад, вперед или боковое движение стопы, но раскачивание стопы с носка на пятку разрешено.
* Опускание штанги до того, как центральный судья даст команду.
* После команды "Down" («Опустить») штанга должна быть сопровождена обеими руками до помоста, без бросков и применения силы.
* Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения становой тяги.
* Если гриф оседает, когда спортсмен выпрямляет плечи (легкое движение вниз), то это не является причиной для того, чтобы не засчитать вес.
* Если спортсмен не начал выполнение упражнение в течение одной отведенной минуты. Упражнение официально считается начатым, когда спортсмен совершает определенную или преднамеренную попытку поднять штангу.
* Если спортсмена «трясет» от максимального напряжения во время выполнения упражнения, то это не обязательно должно являться причиной для того, чтобы не засчитать попытку.

**Пункт 5. ВЗВЕШИВАНИЕ**

**Часть 1. Взвешивание участников**

Взвешивание спортсменов должно проводиться не ранее, чем за 2 часа до начала соревнований определенного дивизиона/дивизионов. Все спортсмены должны присутствовать на сеансе взвешивания, которое будет проводиться в присутствии одного-трех назначенных судей.

На утреннем взвешивании за 30 минут до начала первого потока все спортсмены должны успеть взвеситься.

Дополнительное раннее взвешивание может быть назначено организатором и официальными лицами соревнований с соответствующим оповещением атлетов. Такой сеанс взвешивания может проходить не более чем за 24 часа до начала соревнования.

Все сессии взвешивания длятся как минимум полтора часа, за исключением утренней сессии в день турнира, которая может длиться меньше часа. Не рекомендуется, но утренние взвешивания могут проходить только по предварительной записи, так долго, как это было заранее доведено до сведения всех соревнующихся. Во время взвешивания ограничительный список весовых категорий должен располагаться рядом с весами для информации для официальных лиц и спортсменов.

Взвешивание каждого участника должно проводиться в закрытой комнате или за ширмой, где могут присутствовать только сам спортсмен, его тренер или менеджер и назначенные судьи. Все спортсмены будут взвешиваться с судьями аналогичного пола. Если судьи того же пола нет, то можно назначить такого только для этой цели.

Спортсмены не должны оглашать собственный вес, пока все спортсмены данной категории не будут взвешены. Спортсмен подписывает карточку со своим весом, подтверждая действительность информации.

Спортсмены должны взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (у женщин разрешены бюстгальтеры), без исключения. В целях гигиены спортсмен может оставаться в носках, когда взвешивается, либо можно постелить небольшое бумажное полотенце на весы. По желания спортсмены могут надевать трико на взвешивании.

Досмотр экипировки в экипировочном дивизионе и одежды будет проводиться во время взвешивания официальным представителем Global Federation Powerlifting. Это ответственность спортсмена, чтобы для выступления у него была только разрешенная экипировка. По поводу всех нарушений, обнаруженных судьями, когда спортсмен на помосте, которые считаются незначительными нарушениями, будет вынесено предупреждение, либо попытка может быть не засчитана. При нарушении спортсменом правила, которое считается преднамеренным (запрещенная нижняя одежда, двухслойное трико, трехметровые коленные бинты), он будет дисквалифицирован.

Каждый спортсмен может взвеситься только один раз. Только тем, чей вес больше или меньше нужной категории, можно взвеситься повторно. Они должны вернуться и взвеситься до окончания утреннего взвешивания.

У спортсменов, взвешивающихся в первый раз, приоритет перед теми, кто взвешивается повторно. Спортсмен может взвеситься повторно только после того, как взвесятся все остальные. Спортсмены могут взвеситься повторно неограниченное количество раз, в рамках отпущенного времени. Спортсмен может быть взвешен не по регламенту, если он присутствовал в положенное время, но из-за большого количества спортсменов, пытающихся подогнать вес, он не смог взвеситься в назначенное время. По усмотрению судьи ему может быть разрешено одно повторное взвешивание.

Спортсмен может менять заявленную весовую категорию на меньшую или большую. Исключением из этого правила являются национальные и мировые турниры и всевозможные Expo (выставки), на которых спортсмены не могут менять весовую категорию на более легкую от той по которой они проходили квалификацию. Но они могут поменять категорию на более высокую, если их результаты соответствуют квалификации данной категории.

Если два спортсмена показывают на соревнованиях одинаковый результат, а вес на взвешивании был зарегистрирован одинаковый, то их взвешивают повторно после выступления, и побеждает тот спортсмен, который весит меньше. Но если и на взвешивании после выступления их вес окажется одинаковым, то они занимают одно место и оба получают награду. В таком случае, если эти два спортсмена занимают первое место, то следующий спортсмен занимает третье место и так далее.

Спортсмены должны проверить высоту стоек для приседа и жима, а также подставки под ноги до начала турнира.

Для любой возрастной категории необходимо предоставить удостоверение возраста. Документы без фотографии (например, свидетельства о рождении) не принимаются. Принимаются только официальные документы, с фото и соответствующими личными данными (например, паспорт, водительские права, военный билет и т.д.). Это также относится и к ветеранам и юниорам, которые выступают в открытой категории для установления рекордов.

Если спортсмен выступил с нулевой оценкой и исключается из соревнований, то он может доплатить еще за одну номинацию или просто повторно выступить в другом дивизионе. Если спортсмен исключился из соревнований по пауэрлифтингу, он не может повторно выступить в этом же потоке отдельно по жиму или становой тяге на этом турнире. Если турнир длится несколько дней, то выбывший спортсмен может заплатить еще за одно выступление и снова выступить в любой отдельной номинации.

Взвешивания проводятся на сертифицированных откалиброванных килограммовых весах с точностью до 1/10 килограмма. Вес записывается на официальной карточке спортсмена до 1/10 килограмма (например, 110 кг – неправильно; 110,0 – правильно).

Спортсмен или его тренер должен заявить во время взвешивания все первые попытки. Это может записать только официальное лицо карандашом на карточке, а спортсмен или его тренер должен подписать её, подтверждая точность данных.

Если спортсмен собирается устанавливать рекорд, то в его обязанности входит уведомление об этом ответственного лица на взвешивании. Эту информацию так же вносят в карточку в килограммах, и спортсмен её подписывает.

Все спортсмены должны быть действующими членами Global Federation Powerlifting на момент взвешивания. Если же спортсмен не состоит в федерации, то он должен заполнить заявку на членство и оплатить регистрационный взнос до взвешивания. Ни один спортсмен не может выступать без действующего членства и подписи под отказом от претензий.

Все несовершеннолетние спортсмены моложе 18 лет должны взвешиваться в комнате двумя взрослыми официальными лицами того же пола. В комнате, во время взвешивания, не должно быть никого кроме спортсмена, двух официальных лиц и одного из родителей или утвержденного родителями тренера. Оба официальных лица должны подписать карточку спортсмена, подтверждая тем самым своё присутствие.

Только сертифицированные официальные лица (как и уже сертифицированные, так и стажеры) могут выполнять все обязанности, требуемые на взвешивании, включая (но не ограничиваясь ими): заполнение карточек спортсменов, оказание помощи спортсменам с замером высоты стоек, проведение взвешивания и проверку экипировки.

Все официальные лица на взвешивании должны проверить экипировку всех спортсменов, которую они будут использовать во время соревнования. Это относится к экипировке из утвержденного списка Global Federation Powerlifting и других федераций. Если определённый элемент экипировки в рамках требуемых характеристик не найден в правилах, необходимо использовать измерительный прибор для определения допустимости этой экипировки.

**Пункт 6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

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

Если группа состоит менее чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах - 1 мин., при четырех - 2, при трех - 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени.

В случае предоставления дополнительного времени, при выступлении спортсменов по группам по окончании последнего подхода в движении объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок, описанных выше, и только в конце раунда. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда

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

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

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

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

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

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

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

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

**Пункт 7. Официальные лица и их обязанности**

**Часть 1. Комментатор/диктор и его обязанности:**

Диктор отвечает за продуктивное проведение соревнований. Он выступает и в роли ведущего и распределяет заявленные спортсменом подходы в зависимости от весов и номеров потока. Он объявляет вес для следующего подхода и имя спортсмена. Кроме того, анонсирует порядок выхода трех спортсменов, чтобы те готовились к выходу на помост. Подходы объявляются из информации на официальных турнирных карточках спортсменов.

Когда вес на штангу установлен и помост готов для выполнения упражнения, центральный судья дает сигнал диктору «Помост готов!», который в свою очередь объявляет «Помост готов!» и вызывает спортсмена по имени на помост.

Диктору запрещается озвучивать личное мнение о выполненном подходе.

Диктор также несет ответственность за объявление сроков, которые указаны в «Часть 1. Система потоков» - например, когда заканчивается время для изменения веса в первом подходе.

На всех соревнованиях, независимо от их уровня, должен объявляться для судей и зрителей любой новый рекорд, в любом движении. Если отсутствуют уполномоченные лица для фиксации рекорда, то дается время, в разумных пределах, чтобы выполнить требования, необходимые для фиксации рекорда данного уровня.

**Часть 2. Технический секретарь и его обязанности:**

Он формирует жюри, которое будет ответственным за всю деятельность на помосте и вне его.

Если полное жюри из трех человек не требуется, он может один быть ответственным за соблюдением и правильной интерпретацией правил Global Federation Powerlifting. Если он отсутствует на соревновании, официальное лицо самого высшего статуса должно выполнять его обязанности.

Он будет взаимодействовать со всем персоналом соревнований, с судьями и спортсменами, решать любые спорные вопросы, основываясь на технических правилах Global Federation Powerlifting.

Он должен постоянно оценивать правила Global Federation Powerlifting и предлагать дополнения или поправки.

Ему поручено рассмотрение всех требований и предложений технического характера.

Его решения подлежат утверждению президентом Global Federation Powerlifting или исполнительным комитетом.

Он будет нести ответственность за проверку всех соревнований и личной экипировки по всем пунктам, указанным в этих технических правилах. В зависимости от работы, он может поручить некоторые обязанности по проверке квалифицированному судье для ускорения всего процесса. Он должен будет проверять всю экипировку от разных производителей, чтобы применить слова «Одобрено Global Federation Powerlifting» в их коммерческой рекламе. Если представленные к рассмотрению товары удовлетворяют всем текущим на данный момент требованиям и правилам Global Federation Powerlifting, может взимается определенная плата, и технический секретарь подписывает Сертификат об одобрении.

**Часть 3. Председатель судейской комиссии и его обязанности:**

Он представляет на рассмотрение организатору каждого соревнования список всех присутствующих судей, их ранги и потоки, которые они будут судить во время турнира.

Он должен убедиться, что на помосте находятся квалифицированные должностные лица, чтобы по всем требованиям зафиксировать рекордные попытки.

Создает и проводит все письменные экзамены для новых судей и повышения уровня квалификации уже имеющихся. По возможности он должен присутствовать на практической части экзамена или предоставить квалифицированного национального или международного судью, который сделает это вместо него.

Он и Президент федерации будут постоянно оценивать работу всех судей на помосте и вне его, чтобы обеспечить честное и профессиональное судейство.

Назначает центрального и боковых судей на соревнованиях.

Сообщает Президенту Global Federation Powerlifting о том, какие судьи могут работать после экзамена или повторной переэкзаменовки.

**Часть 4. Контролер времени и его обязанности:**

Контролер времени отвечает за точное ведение промежутков времени между объявлениями о том, что помост готов и началом выполнения попытки спортсменом.

Также он отвечает за отсчет времени, когда это требуется по правилам, например, когда спортсмен после завершения попытки должен покинуть помост в течение 30 секунд. Единственное исключение, если судья проверяет экипировку спортсмена, после установления нового рекорда.

После того, как таймер был запущен, он может быть остановлен только по истечению времени, данного спортсмену на выполнение попытки или по команде центрального судьи. Следовательно, очень важно, чтобы спортсмен или его тренер проверили высоту стоек до того, как его вызовут на помост, потому что после вызова запускается таймер. Любые изменения высоты стоек могут быть сделаны в течение одной минуты данной спортсмену на выполнение попытки.

После команды «Помост готов!» спортсмену дается одна минута, чтобы начать выполнение упражнения. В приседаниях и жиме лежа началом выполнения упражнения считается снятие штанги со стоек, а для становой тяги - явная или преднамеренная попытка поднять штангу с помоста. Если спортсмен не выполняет эти требования в течение отведенного срока контролер времени объявляет «Время» и главный судья дает громкую команду "Rack" («Стойки»). Попытка в таком случае не засчитывается и объявляется "No Lift" («Вес не взят»). Центральный судья выносит окончательное решение после команды контролера времени «Время» нарушил ли спортсмен временное ограничение.

**Часть 5. Судьи при участниках и их обязанности:**

Судьи при участниках несут ответственность за сбор заявленных весов от спортсменов или их тренеров и незамедлительную передачу этой информации секретарю. Спортсмену даётся одна минута между выполнением попытки и информированием судьи при участниках о весе следующего подхода. У судьи при участниках должна быть клипсовая доска с таблицей пересчета килограммов в фунты и список текущего потока. Все судьи при участниках должны быть сертифицированными должностными лицами.

**Часть 6. Секретарь и его обязанности:**

Секретарь, вместе с организатором соревнования, несут ответственность за точность фиксирования хода соревнований.

Используя специальное программное обеспечение, секретарь отвечает за ведение данных каждого спортсмена (весовая категория, собственный вес, возраст, дивизион и т.д.), подходы спортсмена, потоки и точность итогового протокола.

**Часть 7. Страхующие/ассистенты и их обязанности:**

Все ассистенты должны работать слаженно, как команда, и должны быть опрятно одеты в чистую соответствующую форму, в том числе в турнирные футболки, а также каждый ассистент обязан быть в специальных перчатках.

Ассистенты отвечают за смену веса штанги, регулировку высоты стоек, очистку грифа или помоста по просьбе центрального судьи и, в целом, за обеспечение хорошего состояния и аккуратного внешнего вида помоста.

За исключением становой тяги, для которой требуется один ассистент сзади, на помосте должно быть не менее двух (2) и не более четырех (4) ассистентов во время выполнения жима лежа, не менее трех (3) и не более пяти (5) во время выполнения приседа.

Когда спортсмен готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Также они могут помочь вернуть штангу на стойки после завершения упражнения. Но они не должны касаться спортсмена или штанги во время фактического выполнения упражнения (то есть в период между командами судьи для начала и завершения упражнения). Единственное исключение, если спортсмену угрожает опасность, которая может привести к травме. В таком случае ассистенты по команде центрального судьи или просьбе самого спортсмена, или если опасность очевидна, могут вмешаться и помочь со штангой.

Если попытка спортсмена была неудачной не по его вине, а по вине ассистентов, то ему могут дать дополнительную попытку по усмотрению судей в конце раунда.

Каждый ассистент должен постоянно сменяться и / или менять позиции, таким образом, сохраняя субъективный взгляд. Это гарантирует, что они не потеряют бдительность на помосте на протяжении всего времени, предотвращая любые возможные несчастные случаи, которые ассистенты могли бы не заметить от переутомления при несоблюдении этих требований.

Все ассистенты должны сообщать центральному судье о любых неисправностях в оборудовании, чтобы они могли оценить проблему и принять необходимые меры, чтобы её решить.

Во время выполнения всех трех упражнений не должно быть никаких лишних движений ассистентов или официальных лиц соревнований вокруг штанги или помоста, которые могли бы отвлечь внимание спортсмена.

Обязанность ассистентов - устанавливать вес в быстром темпе, но важно, чтобы это было безопасно и эффективно. Помните, во время некоторых подходов спортсмены болезненно затягивают бинтами колени и кисти рук, пока готовятся к вызову на помост. Любые задержки отражаются на их подходах либо задерживают соревнования, если мы допускаем длительные перерывы по причине долгой работы персонала помоста.

Важно, чтобы ассистенты прислушивались к диктору, называющему высоту стоек и страховочных, чтобы не переспрашивать и не допускать ошибок, которые могут привести к задержкам или необходимости повторить спортсменом попытку, который не смог ее выполнить из-за некорректной установки высоты стоек ассистентами.

Ассистенты должны слушать центрального судью для установки нужных дисков, для каждого движения. Если используется проектор или экран, то они должны свериться с ним, чтобы установить правильный вес на штангу.

Любые спорные вопросы относительно правильности веса на штанге или безопасности должны быть сразу же доведены до сведения центрального судьи.

Все ассистенты являются официальным персоналом соревнований, поэтому они, работая на помосте, не имеют права давать какие-то комментарии относительно спортсмена или во время выполнения им упражнения.

Любые дополнительные ассистенты, которые могут понадобиться спортсмену, должны быть выбраны перед соревнованиями и пройти инструктаж за 30 минут до начала соревнований. Дополнительные страхующие должны быть доступны для всех спортсменов во всех видах движений.

**Часть 8. Приседание**

Во время приседаний, руки страхующего сзади не должны находиться вокруг спортсмена, высовываться по сторонам или поддерживать за грудь. Страхующий должен быть непосредственно за спортсменом, руки должны быть согнуты в локтях и находиться примерно чуть ниже подмышек спортсмена. Страхующий должен опускаться и подниматься синхронно со спортсменом во время выполнения упражнения. Если у спортсмена возникают какие-либо проблемы, страхующий должен немедленно подхватить руками его подмышки и взять под свой контроль его возвращение к стойкам. Задний страхующий должен разместить свои руки так, чтобы моментально помочь спортсмену и не загородить судьям обзор на глубину приседа. Боковые страхующие должны стабилизировать штангу во время процесса. Если задний страхующий держит свои руки под руками спортсмена, и тот вдруг резко сбрасывает по какой-либо причине штангу, то это может привести к очень серьезным травмам рук или запястья страхующего. Во время выполнения приседаний на помосте могут находиться до пяти (5) ассистентов.

**Часть 9. Жим лежа**

Во время жима лежа боковые страхующие должны держать обе руки прямо под штангой на протяжении всего времени выполнения попытки. Так же они никогда не должны отвлекаться от спортсмена во время выполнения упражнения и не сводить глаз со штанги.

Центральный подающий должен подать штангу спортсмену на выпрямленные руки и незамедлительно покинуть помост. Если помост снимает камера, то он должен уйти в противоположную от нее сторону.

Центральный страхующий должен оставаться рядом с помостом и спортсменом, чтобы в случае чрезвычайной ситуации вернуться на помост и помочь.

**Часть 10. Становая тяга**

Подкатной домкрат не должен оставаться сразу за спортсменом на или вне помоста, потому что спортсмен может потерять равновесие или упасть в обморок и травмироваться при падении на него. Центральный страхующий во время тяги стоит прямо за атлетом на помосте или у его края, чтобы помочь атлету в случае, если он потеряет контроль или начнет падать.

**Часть 11. Помост / Грифы**

Первый диск должен быть установлен лицевой стороной вовнутрь, все остальные – лицевой стороной наружу, после чего - замки.

На помосте и вокруг него не должно быть посторонних предметов. В том числе и диски любых размеров, бутылки с водой, еда, полотенца, щетки и т.д.

После того как вес на штангу был установлен, ассистенты должны убедиться в том, что гриф располагается ровно посередине (в приседе и жиме) и готов для спортсмена. Для становой тяги штанга так же будет располагаться на середине и параллельно переднему краю помоста.

Замки необходимо затягивать после каждой новой установки веса и поправлять так, чтобы не было зазоров между дисками или между дисками и внутренней частью замка.

Во время становой тяги необходимо чистить гриф металлической щеткой перед каждым потоком, а также по усмотрению главного судьи перед третьими попытками. Спортсмен или его тренер имеют право попросить почистить гриф перед своим подходом до того, как установят вес и объявят о его готовности.

При чистке грифа для тяги, его нужно отодвинуть на ту часть помоста, которая не используется во время выполнения любых упражнений, чтобы магнезия или детская присыпка не попали на обувь какого-либо спортсмена. Возможно, также необходимо очистить помост после чистки грифа, если есть опасение, что магнезия или детская присыпка остались и могут стать проблемой для спортсмена.

Если во время соревнований спортсмен, тренер, официальное лицо или ассистент увидят кровь или какие-либо другие посторонние вещества на помосте или грифе, то сразу же необходимо приостановить турнир и с помощью специальных растворов очистить гриф или помост.

**Часть 12. Председатель рекордной комиссии**

Национальный Председатель рекордной комиссии несет ответственность за ведение новых национальных рекордов, установленных на санкционированных турнирах Global Federation Powerlifting. Председатель рекордной комиссии Global Federation Powerlifting несет ответственность за ведение всех новых рекордов (которые были установлены в пределах страны), установленных на санкционированных турнирах Global Federation Powerlifting.

По завершению соревнований организатор должен заверить Председателя рекордной комиссии, что все успешные рекордные попытки были должным образом проверены, удовлетворяют всем требованиям Global Federation Powerlifting и отмечены в официальном протоколе.

У организатора турнира будет 14 дней, чтобы подать официальную копию протокола с соответствующими данными Председателю рекордной комиссии.

Председатели комиссии по национальным и мировым рекордам работают вместе с президентом ассоциации в подготовке основных документов, подтверждающих национальные и мировые рекорды и выдаче сертификатов.

Национальный председатель рекордной комиссии будет работать как с национальным председателем рекордной комиссии, так и с Президентом ассоциации, чтобы внедрять все методические рекомендации, используемые для ведения региональных рекордов и выдачи сертификатов.

Все председатели рекордной комиссии всегда должны вести точные записи рекордов, а также все соответствующие документы, которые могут потребоваться для будущих исследований.

Все новые региональные или национальные рекорды будут размещены на соответствующих веб-сайтах в течение 30 дней с даты турнира, на котором они были установлены. Если для каких-либо рекордов требуются сертификаты, то их отправляют спортсмену по электронной почте в течение 30 дней с даты турнира.

**Часть 13. Правила соревнований**

Во время любых соревнований только спортсмен и его тренер, члены жюри, судьи и ассистенты имеют право находиться на помосте или около него. Во время выполнения приседа, жима штанги лежа или становой тяги только спортсмен, ассистенты и судьи имеют право находиться на помосте. Тренеры должны оставаться в пределах отведенного для них места, которое обозначает центральный судья.

Спортсменам запрещено забинтовываться, поправлять экипировку или одежду на помосте. Единственным исключением является только поправка своего пояса. Запрещено посторонним лицам заходить на помост или наклоняться над ним и помогать спортсмену, это может делать только назначенный ассистент. Такие вещи, как ингаляторы, нюхательные соли и т.д. нельзя использовать в непосредственной близости от помоста или на виду у зрителей.

На всех санкционированных Global Federation Powerlifting соревнованиях вес штанги всегда должен быть кратным 2,5 кг. Вес штанги должен увеличиваться не меньше, чем на 2,5 кг в каждом подходе. Вес всегда должен объявляться в килограммах. Исключения из этого правила следующие:

В рекордной попытке вес штанги должен быть не меньше 500 грамм предыдущего рекорда. Во время соревнований этот подход на рекорд должен быть выполнен в обычной последовательности увеличения веса.

Во время соревнований спортсмен может заявить рекордную попытку, которая не будет кратна 2,5 кг, но попытка должна быть выполнена в рамках отведенных ему подходов.

Попытки установить рекорд могут быть предприняты в любом подходе, при условии, что они будут как минимум на 500 грамм больше действующего рекорда. Например, если действующий рекорд 100 кг, то спортсмен может выполнить следующие попытки: 1-ая = 100 кг, 2-ая = 101 кг, 3-я = 101,5 кг, 4-ая = 102 кг. Если попытки 2, 3 и 4 будут успешными, они все равно будут зафиксированы, несмотря на то, что от 100 кг шаг не был в 2,5 кг.

Главный судья несет ответственность за решения, принятые в случае ошибок при установке веса или ошибок диктора. Его решение будет передано диктору, который о нем объявит.

Если на штангу установили более легкий вес, чем заказывал спортсмен, и попытка была успешной, то он может либо оставить эту попытку в зачет, либо потребовать дополнительный подход с тем весом, который он изначально заказывал. Если же подход не был успешным, то спортсмену дается еще одна попытка, но с первоначально заказанным весом. В обоих случаях дополнительная попытка может быть дана только в конце этого раунда.

Если же устанавливают более тяжелый вес, чем заявлял спортсмен и попытка становится успешной, то она пойдет ему в зачет. При этом следующий вес может быть уменьшен, при необходимости, для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, то спортсмену будет дана дополнительная попытка с первоначальным заявленным весом в конце этого раунда.

Если на разных концах грифа вес установлен не одинаково; или с дисками или грифом произошли какие-то изменения во время выполнения упражнения; или помост не организован, и, несмотря на все эти факторы, подход был успешным, спортсмен может оставить за собой эту попытку в зачет или потребовать дополнительную попытку. Если вес при успешном подходе не кратен 2,5 кг, то в протокол пойдет ближайшее меньшее число кратное 2,5. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену предоставят еще одну дополнительную попытку. Повторная попытка может быть выполнена только в конце того раунда, в котором произошла ошибка.

Если диктор совершает ошибку, объявив более легкий или тяжелый вес, чем тот, который заявил спортсмен, то тогда главный судья должен принимать те же решения, как и в случае ошибок в установке веса ассистентами.

Если по каким-либо причинам спортсмен или его тренер не могут оставаться в непосредственной близости от помоста, чтобы следить за ходом соревнований и спортсмен пропускает свою попытку, потому что диктор не объявил его, то тогда вес будет уменьшен до необходимого и спортсмену разрешена дополнительная попытка, но в конце раунда. Три неудачные попытки в любом движении автоматически исключают спортсмена из соревнований.

Помимо первоначальной помощи в снятии штанги со стоек, спортсмен не может получать помощь от ассистентов в принятии стартового положения.

После завершения попытки спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации попытки, по усмотрению судей. Единственное исключение из этого правила, если у спортсмена проверяют экипировку, после успешного выполнения рекордной попытки, чтобы зафиксировать рекорд.

Если во время разминки или выступления спортсмен получает травму или каким-либо образом проявляет признаки состояния, которое может быть опасным для его здоровья, то официальный врач, организатор турнира или главный судья имеют право на досмотр. Если будет принято решение, что спортсмен не может продолжать участие в соревновании, то ему и/ или его тренеру будет сообщено об этом, и спортсмен будет исключен из соревнований.

Любой спортсмен или тренер, который во время или после соревнований дискредитирует спорт своим некорректным поведением, должен получить официальное предупреждение. При повторном нарушении спортсмен или тренер получают штраф 1500 рублей. Если такое поведение не прекращается, главный судья или организатор соревнования может дисквалифицировать спортсмена и приказать тренеру покинуть турнир. Это относится к спортсменам, тренерам, личным помощникам, которые спорят, используют бранные слова и оскорбляют любого судью или официальное лицо относительно результатов подходов и соответствия экипировки.

На всех соревнованиях, все заявления против решения судей, жалобы, касающиеся хода соревнования или поведения какого-либо человека или людей, принимающих участие в соревнованиях, должны быть направлены техническому секретарю, главному судье или организатору соревнования.

В случае необходимости можно временно приостановить ход соревнований, чтобы рассмотреть вердикт. После надлежащего рассмотрения и принятия, оглашается решение и соревнования продолжаются. Вердикт будет считаться окончательным и не может быть направлен в какую-либо другую структуру.

После возобновления соревнования, которое было приостановлено, следующему спортсмену дается три минуты, чтобы он подготовился к своему подходу.

Если у спортсмена отсутствует как минимум 50% от общего количества пальцев на одной руке, включая большой палец, то во время выполнения становой тяги разрешается использовать для этой руки лямку. Крепиться она может только на запястье.

Во время жима или приседа запрещено биться головой об гриф, а также проявлять излишнюю агрессию, настраиваясь на подход. Спортсмену будет вынесено одно предупреждение. При повторном нарушении спортсмен получает штраф 1500 рублей. Если такое поведение продолжается, то спортсмен дисквалифицируется.

Любые физические нарушения, инвалидность или недееспособность спортсмена, которые могут привести к не полному соблюдению технических правил, должны быть доведены до сведения и объяснены должностным лицам соревнования. Это должно быть сделано до начала потока спортсмена. Спортсмен, должностные лица и судьи помоста должны обсудить все детали и приспособить помост под этого спортсмена. Например - глухота, слепота или аномалии конечностей и / или суставов, которые мешают правильному выпрямлению или хвату.

В течение 30 дней со всех соревнований, санкционированных Global Federation Powerlifting, если имеются четкие видео рекордных подходов, в которых был установлен неправильный вес, они просматриваются Исполнительным Комитетом, и в течение 14 дней выносится решение. Если признается, что вес штанги был установлен ниже необходимого рекордного веса, будет указан правильный вес. Если этот вес все еще остается рекордом, ему будет присуждена награда с этим меньшим весом. Если признается, что вес штанги был установлен выше необходимого рекордного веса, будет указан правильный вес и этот рекорд будет подтвержден Комитетом.

Такое видео используется только в целях определения правильной установки веса при подходе, который был новым рекордом. Оно никогда не будет использоваться для анализа других подходов или оспаривания решения судей.

Любое замечание официального лица соревнований спортсмену до или после попытки, касающееся техники выполнения, нарушения правил или любых нарушений, связанных с экипировкой, считается словесным предупреждением. Если спортсмен повторяет нарушение, то все три судьи обязательно должны аннулировать его попытку.

Если судья выносит какому-либо спортсмену устное предупреждение, он должен сразу же об этом проинформировать других судей на помосте, потому что судьи должны работать вместе, как одна команда. Все три судьи должны будут показать красный свет в случае повторного нарушения спортсменом.

**Пункт 8. СУДЕЙСТВО**

**Часть 1. Общие правила**

Судьи на помосте:

На помосте должны быть три судьи: центральный судья и два боковых. Все судьи равноправны между собой. Решение судей изменению и обжалованию не подлежит.

Обязанности центрального судьи:

Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения упражнения.

Расположение судей на помосте:

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора.

Взаимодействие судей и ассистентов:

Судьи должны размещаться возле помоста с удобным расположением для обзора без надобности наклоняться, перемещаться и не оставлять своего места (стула). Судья не должен просить ассистентов сместиться так, чтобы ему (судье) было четко видно выполнение спортсменом упражнения, чтобы не создать угрозы безопасности атлета. Безопасность спортсмена на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор.

Специфика судейства судей:

Все три судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия спортсмена. Однако, центральный судья, в отличии от боковых судей, не имеет преимущества относительно некоторых аспектов определения правильности выполнения упражнения. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.

Если обзор судьи блокирован ассистентом:

В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения спортсменом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу спортсмена. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.

Обязанности судей до соревнований:

Проверить помост и оборудование на соответствие правилам;

* Диски, гриф и замки должны отвечать требованиям к весу, и должны быть проверены на соответствие правилам на протяжении 12 месяцев до начала соревнований;
* Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом;
* Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.

На протяжении соревнований:

* Проверять вес, установленный на штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге;
* На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности экипировки (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими), должен обратить внимание других судей, и они вместе должны проверить экипировку спортсмена. Если обнаружено нарушение относительно экипировки спортсмена, спортсмен будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, спортсмен получает предупреждение.

Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения:

Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов. Любой спортсмен имеет право подать жалобу в письменном виде президенту спортивной федерации «Global Federation Powerlifting» относительно нарушений, которые он заметил, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы этой организацией. Руководство спортивной федерации «Global Federation Powerlifting» обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений:

Спортсмен или его тренер, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незасчитывания подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований. В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом спортсмен или его представитель передаёт на секретарский столик залоговую сумму, в размере 1500 российских рублей, либо 50 долларов США или 50 Евро.

В случае признания главного судьи соревнований факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного подхода осталось три выступления других спортсменов или менее, равно, как и атлет, подавший апелляцию, выступал последним в подходе, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв три минуты). Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит.

В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео однозначно и безошибочно нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсменов не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

Влияние одного судьи на решение другого судьи:

Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей. Никакие обстоятельства не должны влиять на принятие решений для всех атлетов. Все атлеты должны находиться в одинаковых условиях.

Общение судей:

Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению соревнований. Спортсмен не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований. Все недоразумения трактуются в его пользу. Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейская комната).

Внешний вид судьи:

Мужчины: Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Global Federation Powerlifting» на левой стороне груди (кармане), брюки с белой рубашкой и галстуком спортивной федерации «Global Federation Powerlifting». Возможна черная футболка – поло. Летом – белая рубашка и классические брюки, допускается галстук. Возможна черная рубашка – поло.

Женщины: Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Global Federation Powerlifting» на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и черная или белая блуза или рубашка. Возможна черная рубашка – поло. Летом – юбка или брюки и белая или черная блуза или рубашка. Возможна черная футболка – поло.

Права должностных лиц спортивной федерации «Global Federation Powerlifting» Президент имеет право изменять и дополнять Технические правила, если в этом возникла необходимость. Также он принимает решение относительно компетенции Наблюдательного совета в выполнении своих обязанностей, и имеет право распустить и утверждать Наблюдательный совет.

Наблюдательный совет принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности спортивной федерации «Global Federation Powerlifting».

Судейская коллегия отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета.

Организаторы соревнований ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований. Организатор соревнований также входит в состав любой комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности Президенту спортивной федерации «Global Federation Powerlifting».

**Центральный судья несет ответственность за предоставление необходимых сигналов для всех трех упражнений. Сигналы, необходимые для трех упражнений следующие:**

**Приседание**

Начало: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с отчетливой командой «Присесть!» ("Squat"). Рука должна находиться выше головы судьи и, одновременно с командой, должна резко опуститься вниз. Рука остается в нижнем положении до тех пор, пока спортсмен не завершит упражнение.

Завершение: визуальный сигнал, состоящий из быстрого обратного движения руки назад, вместе с отчетливой командой «Стойки!» ("Rack"). Рука должна оставаться в нижнем положении, пока спортсмен не продемонстрирует зафиксированную позицию, тогда, одновременно с отчетливой командой, рука поднимается.

**Жим лежа**

Начало: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с отчетливой командой «Старт!2 ("Start"). Рука должна находиться выше головы судьи и, одновременно с командой, должна резко опуститься вниз. Рука остается в нижнем положении до тех пор, пока спортсмен не продемонстрирует, что он готов к следующей команде.

Промежуток: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вверх, с отчетливой командой «Жим!» ("Press"). Рука должна оставаться недвижимой и вытянутой, на уровне уха судьи, пока спортсмен не продемонстрирует, что он готов к заключительной команде.

Завершение: визуальный сигнал, состоящий из обратного движения руки назад, вместе с отчетливой командой «Стойки!» ("Rack"). Вытянутая рука, будет незамедлительно отведена за голову судьи, одновременно с голосовой командой.

**Становая тяга**

Начало: сигнал не требуется.

Завершение: визуальный сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с отчетливой командой «Даун!» ("Down"). С самого начала рука должна располагаться над головой судьи и быстро опущена одновременно с голосовой командной.

Во время выполнения становой тяги боковые судьи могут сидеть в любом удобном положении, но ни в коем случае не ровно по бокам спортсмена. Они могут располагаться в передних углах или немного позади спортсмена.

**Общее**

Во всех трех упражнения важно, чтобы рука всегда была полностью выпрямлена, все движения должны быть быстрыми и выполняться строго в то же самое время, когда и громко даются устные команды, чтобы ничто не сбивало с толку спортсмена. Начальное положение руки для каждого движения должна быть на месте до начала каждого движения и не должна никак двигаться, так что может отвлечь спортсмена.

Это может относится не ко всем турнирам, но, если из-за сильного шума возникают затруднения с командой «Помост готов!», центральный судья может использовать команду рукой - направленная на спортсмена, полностью выпрямленная рука, должна быть быстро направлена за ухо судьи, чтобы спортсмен понял, что помост готов и время пошло.

**Дополнения к судейским правилам:**

**Примеры ошибок, которые считаются незначительными:**

* Носки закрывают или соприкасаются с коленными бинтами.
* Петли на больших пальцах не были убраны перед упражнением.
* Длина штанины трико превышает необходимые требования.
* Во время становой тяги гетры не полностью покрывают верхнюю часть икр.
* Используемые во время подхода бинты на запястья или колени явно превышают допустимые размеры.

**Примеры ошибок, которые должны быть исправлены спортсменом до выполнения попытки:**

* + Лямки комбинезона или трико не надеты на плечи.
* Предметы, которые могли забыть снять после разминки или поддерживающие тепло (например, головные уборы, прорезиненные налокотники и т.д.).
* Спортсмены, выступающие в дивизионе без экипировки, не надели футболку во время выполнения приседаний или жима лежа.
* Не надеты носки, а в случае становой тяги - не надеты гетры.
* Во время жима лежа пояс спортсмена надет задом наперед, так что пряжка дает ему дополнительный прогиб.

**Примеры, которые следует рассматривать как целенаправленные попытки обмана:**

* Использование более чем одного трико или трико, которое было изменено и не соответствует требованиям, описанным в этих технических правилах (только для дивизионов без экипировки, классического и в однослойной экипировке).
* Использование более одной пары нижнего белья или запрещенных поддерживающих брифс (только для дивизионов без экипировки, классического и в однослойной экипировке).
* Использование более чем одной футболки или запрещенной поддерживающей майки или нижнего белья.
* Использование более одной пары бинтов, более одного слоя (сшитые вместе бинты) или бинты запрещенной длины.
* Любые дополнения, такие как нательные бинты, дополнительные крепления и т.д.
* Использование масла, смазки, жидкостей или других лубрикантов, кроме мела или разрешенной присыпки.

**Часть 2. Квалификация судей**

**Судья региональной категории:**

* Должен быть членом Global Federation Powerlifting соответствующей страны.
* Должен быть рекомендован своим региональным председателем и утвержден президентом Global Federation Powerlifting или председателем судейской комиссии.
* Должен достичь 18-ти летнего возраста и участвовать как минимум на двух или более турнирах.
* Должен сдать письменный экзамен Первого Уровня и пройти практику на санкционированном Global Federation Powerlifting турнире по пауэрлифтингу (отсудить около 200 упражнений), под контролем председателя судейской комиссии (или назначенным на эту должность человеком).
* Необходимо сдать как теорию, так и практику минимум на 90%.
* Должен сдать практический экзамен в течении 90 дней после сдачи теоретического теста. Если прошло больше 90 дней, Вы должны связаться с Вашим Председателем судейской комиссии.
* Должен помочь по крайне мере на одной сессии взвешивания.
* Должен судить хотя бы один раз в год на турнирах Global Federation Powerlifting, чтобы сохранять аккредитацию. Любой судья, который не судил на протяжении 12 месяцев, должен пересдавать письменный тест, составленный по текущему положению, чтобы основываться на всех обновлениях и текущих правилах.
* Должен следить за всеми обновлениями и изменениями в правилах Global Federation Powerlifting.
* Судья несет ответственность за ведение записной книжки с названиями и датами всех соревнований и количеством потоков, которые он судил.
* Все судьи ежегодно должны обновлять своё членство в Федерации, для поддержания квалификации.
* Судья, который не работал в течение года или не обновлял свое ежегодное членство в Global Federation Powerlifting, лишается своих полномочий.
* Получение судейской категории, а так же повышение регулируется дополнительным положением судейства Global Federation Powerlifting

**Судья национальной категории:**

* Должен быть членом Global Federation Powerlifting соответствующей страны.
* Должен быть рекомендован своим региональным председателем и утвержден президентом Global Federation Powerlifting или председателем судейской комиссии.
* Должен быть судьей региональной категории минимум 2 года.
* В течении этих двух лет должен отсудить как минимум 8 соревнований и в среднем по 4 потока на соревнование.
* Должны сдать письменный экзамен Второго Уровня под контролем председателя судейской комиссии с проходным балом 90% или выше.
* Должны судить хотя бы один раз в год на турнирах Global Federation Powerlifting, чтобы поддерживать статус аккредитации.
* Должны следить за всеми обновлениями и изменениями в правилах Global Federation Powerlifting.
* Несет ответственность за ведение записной книжки с названиями и датами всех соревнований и количеством потоков, которые он судил.
* Все судьи ежегодно должны обновлять своё членство в Федерации для поддержания квалификации.
* Судья, который не работал в течение четырех лет или не обновлял свое ежегодное членство в Global Federation Powerlifting, лишается своих полномочий.
* Должен проводить как минимум 2 сессии взвешиваний, секретарем 4 потока карточек спортсменов, 4 потока на компьютере и 4 ускоренных потока.
* Получение судейской категории, а так же повышение регулируется дополнительным положением судейства Global Federation Powerlifting

**Судья международной категории:**

* Должен быть членом Global Federation Powerlifting соответствующей страны.
* Должен быть рекомендован своим региональным председателем и утвержден президентом Global Federation Powerlifting или председателем судейской комиссии.
* Должен быть судьей национальной категории минимум 4 года.
* В течении этих четыре лет должен отсудить как минимум пятнадцать соревнований Global Federation Powerlifting и как минимум 75 потоков.
* В течение этих четырех лет они должны отсудить как минимум два региональных, два национальных и один мировой турнир.
* Под контролем председателя судейской комиссии должны пройти письменный экзамен Третьего Уровня с проходным балом 95% или выше.
* Должен судить хотя бы раз в год на турнирах Global Federation Powerlifting, чтобы поддерживать статус аккредитации.
* Должен следить за всеми обновлениями и изменениями в правилах Global Federation Powerlifting.
* Несет ответственность за ведение записной книжки с названиями и датами всех соревнований и количеством потоков, которые они судили.
* Все судьи ежегодно должны обновлять своё членство в Федерации для поддержания квалификации.
* Судья, который не работал в течение четырех лет или не обновлял свое ежегодное членство в Global Federation Powerlifting, лишается своих полномочий.
* Должен проводить как минимум 4 сессии взвешивания, секретарем 8 потоков карточек спортсменов, 8 потоков на компьютере и 8 ускоренных потоков.

**Пункт 9. ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ**

**Часть 1. Жюри**

На всех чемпионатах Global Federation Powerlifting для руководства каждым соревновательным потоком должно назначаться жюри.

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

Все члены жюри должны быть из разных стран, за исключением Президента Global Federation Powerlifting и председателя Технического комитета Global Federation Powerlifting.

Функции жюри – обеспечивать соблюдение технических правил.

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

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

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.

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.

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

Члены жюри должны быть размещены так,чтобы они могли без помех видеть ходсоревнований.

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

Отбор атлетов для допинг-контроля должен проводиться Допинговой комиссиейGlobal Federation Powerlifting.

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

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

**Часть 2. Технический комитет**

Должен состоять из председателя, обязательно судьи Global Federation Powerlifting 1-й категории, избираемого президентом федерации Global Federation Powerlifting, и десяти членов из разных стран, назначаемых так же президентом федерации Global Federation Powerlifting, после консультаций с председателем Технического комитета и представителями тренеров и спортсменов.

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

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

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

Информирует президента и генерального секретаря Global Federation Powerlifting через регистратора судей Global Federation Powerlifting о тех судьях, которые сдали экзамены или прошли переэкзаменовку и могут принимать участие в судействе.

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.

Вносит предложения для рассмотрения главному секретарю Global Federation Powerlifting об изъятии билетов судей международной категории, когда такая акция необходима.

Публикует через главного секретаря Global Federation Powerlifting материалы технического характера, относящиеся к вопросам методики тренировок и техники выполнения упражнений.

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 gfp» в их коммерческой рекламе. Если предмет или предметы, представленные на рассмотрение, отвечают действующим правилам и требованиям Global Federation Powerlifting и генеральный секретарь Global Federation Powerlifting согласен с решением Технического комитета, плата за каждый предметвносится на счет исполкома Global Federation Powerlifting и Технический комитет выдает сертификат.

В конце каждого года в Global Federation Powerlifting должна быть внесена повторная плата за каждый предмет в размере, определенном генеральном секретарем Global Federation Powerlifting, с целью обновления сертификата. Если была изменена конструкция предмета, то он должен быть представлен в Технический комитет для проверки и повторной сертификации.

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

**Пункт 10. РЕКОРДЫ**

**Часть 1. Региональные/Национальные/Мировые рекорды**

Региональные и Национальные рекорды могут быть установлены на любом санкционированном соревновании Global Federation Powerlifting только при условии, что:

Организатор подал заявку и получил официальное одобрение Global Federation Powerlifting на проведение соревнования.

Помост, все диски, грифы и замки были досмотрены главным судьей до начала соревнований, и все они соответствуют требованиям и стандартам Global Federation Powerlifting.

Только утвержденные килограммовые диски и замки могут использоваться для национальных и международных рекордов, а также они рекомендуются для фиксации региональных рекордов. Исключение, на использование организатором фунтовых дисков для установки региональных рекордов, может быть дано президентом Global Federation Powerlifting на личной встрече.

Любой новый рекорд должен превышать предыдущий как минимум на 500 грамм.

Спортсмен и весь используемый инвентарь проверяются до того, как он покинет помост.

Должны быть три сертифицированных судьи региональной категории (или выше), чтобы фиксировать региональные рекорды. Как минимум два судьи национальной или международной категории, чтобы фиксировать национальные рекорды. Три или два судьи международной категории и один судья национальной категории, чтобы фиксировать мировые рекорды.

Устанавливать рекорды на соревнованиях Global Federation Powerlifting могут только спортсмены от звания мастер спорта и выше.

Все правила Global Federation Powerlifting должны выполняться точно в соответствии правилам.

В течении 14 дней организатор турнира должен предоставить Председателю рекордной комиссии официальный протокол и его копию с результатами и списком всех судей, которые судили эти потоки и их текущие ранги.

На любых санкционированных турнирах Global Federation Powerlifting организатор имеет право вести региональную рекордную статистику среди местных турниров, средних школ, колледжей, тренажерных залов или клубов. Все руководящие принципы, установленные для фиксации региональных или национальных рекордов, будут по-прежнему применяться к любому рекорду, установленному на санкционированных соревнованиях Global Federation Powerlifting.

Каждый регион может установить свой собственный способ, по которому спортсмен будет устанавливать новый региональный рекорд или получать сертификат.

Заполненная заявка на национальные/мировые рекорды должна быть отправлена спортсменом Председателю Рекордной комиссии в течении 30 дней с даты турнира, чтобы этот новый рекорд подтвердили, опубликовали и выслали ему сертификат. Исключения из этого правила рассматриваются только в индивидуальном порядке Председателем Рекордной комиссии Global Federation Powerlifting.

Требования к спортсмену для заявки четвертой попытки:

* Третья попытка должна быть успешной.
* Третья попытка должна быть в пределах 20 килограммов от текущего рекорда.
* Четвертая попытка должна превышать текущий рекорд как минимум на 500 грамм.

Они должны получить разрешение от одного из судей помоста, который, в свою очередь, немедленно уведомит об этом главного судью. У спортсмена, запрашивающего 4-ю попытку необходимо спросить:

* Была ли Ваша третья попытка успешной?
* Какой текущий рекорд?
* Если на какой-либо из этих вопросов спортсмен не дал правильный ответ, то его просьбу о 4-й попытке отклоняют.

Спортсмен должен сообщить о попытке в течение 60 секунд после завершения своей попытки.

Исключение, если спортсмен на 3-й попытке также установил новый рекорд и у него проверяли экипировку. В этом случае спортсмену отсчитывается 60 секунд после того как завершится проверка экипировки.

Четвертая попытка не идет в сумму, не считается при подсчете места, которое спортсмен занимает на соревновании, также как и не учитывается при регистрации разрядного норматива, не используется для подсчета командных баллов, и никогда не используется для подсчета коэффициента в абсолютной категории. Единственная цель четвертой попытки - установка нового рекорда.

Четвертая попытка не идёт в общую сумму.

Только заявившиеся выступающие на турнире спортсмены могут попытаться установить рекорд в четвертой попытке (т.е. спортсмен с нулевым результатом по итогам трёх попыток, но остающийся на турнире в качестве гостя, не может установить рекорд в четвертой попытке). Если спортсмен хочет установить рекорд в конкретном движении, то он должен заранее заявиться в этот дивизион до начала турнира.

Если два спортсмена в одном потоке устанавливают одинаковый рекорд, то спортсмен, первым выполнивший рекордную попытку, является официальным рекордсменом.

Спортсмены могут установить рекорд только в том дивизионе (или дивизионах) в который они заявились до окончания последней сессии взвешивания.

В зависимости от того, как спортсмен заявился на турнир – «юниор» может установить рекорд как в «юниорах», так и в «открытой», спортсмены из «открытой» категории могут установить рекорд только в «открытой», «мастера» могут устанавливать рекорды и среди «мастеров», и в «открытой».

Mировые рекорды могут быть установлены только на национальных и международных ежегодных чемпионатах, санкционированных Global Federation Powerlifting. Единственное исключение из этого - специально санкционированные соревнования, утвержденные президентом. Кроме того, чтобы зафиксировать новый рекорд нужно выполнить все нужные для этого требования.

Региональные, национальные и мировые рекорды могут быть установлены на любом турнире, который отвечает всем требованиям, описанным в соответствующих пунктах, выше. Чтобы спортсмен получил разрешение на четвертую попытку, новый рекорд должен соответствовать уровню турнира или выше (например, если турнир национальный, то спортсмен не может запросить четвертую попытку для установки рекорда регионального уровня, но они могут устанавливать новые национальные и мировые рекорды. Если турнир санкционирован как Чемпионатом Мира, то спортсменам разрешается четвертая попытка только в том случае, если она побьет действующий мировой рекорд, но не региональный или национальный).

Если спортсмен просит попытку для установки нового рекорда, уровня ниже, чем соревнования (т.е. установить региональный рекорд на национальном турнире), то ему разрешается это сделать при условии, что рекорд должен быть не на 500 г больше, а на 2,5 кг и такой же должен быть шаг. На национальных чемпионатах спортсмен может побить национальный или мировой рекорд, с весом как минимум на 500 грамм или больше текущего.

Спортсмены, пытающиеся установить новый национальный или мировой рекорд, который был установлен по минимальным стандартам и не является фактически действующим рекордом с датой и именем, могут установить его путем согласования или нарушения минимального стандарта. Они не имеют права на четвёртую попытку и должны соответствовать или превысить минимальный стандарт с шагом в 2.5 кг или больше, меньше недопустимо.

Каждый раз, когда спортсмен устанавливает новый рекорд, он должен пройти полную проверку экипировки должностным лицом GFP, которую должны сделать сразу же после выполнения попытки, перед тем как уйти, рядом с помостом. Проверка экипировки включает в себя демонстративную попытку отделить материалы друг от друга на наколенниках и налокотниках, чтобы продемонстрировать, что они состоят только из одного слоя и допустимого размера по ширине; коленные бинты необходимо снять (хотя бы одну штуку) и должностное лицо должно его держать на глазах у всех, чтобы засвидетельствовать его размер; кистевые бинты так же необходимо снять (хотя бы одну штуку) и зафиксировать их размер на глазах у всех; пояс можно так же снять, а можно держать руку на внутренней стороне, чтобы проверить наличие добавленной незаконной поддержки; тыльной стороной ладони необходимо проверить линию промежности с передней стороны спортсмена, также зону выше, чтобы подтвердить отсутствие запрещённой поддержки, спрятанной под трико. Трико и однослойная майка для жима лежа, также, должны быть досмотрены, чтобы убедиться, что они состоят только из одного слоя и отвечают всем остальным характеристикам. И, напоследок, необходимо осмотреть спортсмена с ног до головы, чтобы убедиться, что не присутствует каких-либо других нарушений, указанных в Технических Правилах, которые могут привести к аннулированию рекорда.

**Пункт 11. КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ**

Global Powerlifting Federation /GFP стремится обеспечить широкую, профессиональную и безопасную среду для своих участников и приняла политику абсолютной нетерпимости к дискриминации и всем формам домогательств, включая (но не ограничиваясь) сексуальными домогательствами. Членам GFP запрещается проявлять действия или публиковать материал, который по усмотрению GFP является оскорбительным или мешает правам других, или причиняет ущерб любому человеку или организации. Нарушение наших правил поведения может привести к лишению членства, конфискации любых членских взносов, которые были уже уплачены и запрету участвовать или посещать любые санкционированные GFP соревнования.

Все выступающие спортсмены, организаторы, судьи, сертифицированные тренеры GFP или другие должностные лица и/или сотрудники – являются членами GFP. Предполагается, что все члены GFP будут относиться друг к другу с уважением и достоинством, отстаивая добросовестность и профессиональные стандарты GFP. Ожидается, что все участники будут соблюдать все правила федерации, которые прописаны в Технических Правилах GFP и придерживаться следующих принципов:

**Дискриминация.** Не будет никакой противозаконной дискриминации по половому признаку, сексуальной ориентации, возрасту, расе, цвету кожи, вероисповеданию, национальному происхождению, по статусу ветерана, семейному положению, религии, политической принадлежности, инвалидности, предполагаемой инвалидности, личному облику или любой другой юридически защищенной особенности.

**Преследование.** Не допускаются любые формы преследования по отношению к другим, которые являются незаконными, угрожающими, пагубными, оскорбительными или каким-либо другим образом нежелательными. Это включает в себя поведение, общение или публикацию материалов, которые нарушают чужое личное пространство, являются унизительными, дискредитирующими, злобными, обманными, клеветническими, непристойными, сексуально откровенными или этнически неприемлемыми.

**Сексуальные домогательства.** Сексуальные домогательства не допускаются и включают в себя нежелательные сексуальные домогательства, непристойные прикосновения, отправление оскорбительных сексуальных графических изображений или письменных материалов, или любое поведение, которое является сексуальным по своей природе, жестоким, оскорбительным и запугивающим.

**Разбой.** Уголовный кодекс РФ устанавливает четкое определение понятию «разбой» - это нападение, которое было совершенно с целью хищения чужого имущества. Стоит отметить, что разбой, как вид преступления против собственности, может иметь разную степень тяжести, и, соответственно, квалифицироваться в законодательстве разными видами наказания. Состав преступления:

Объект преступления - конкретная форма собственности, а также жизнь и здоровье человека.

Объективная сторона – нападение, выраженное в тайном или явном характере, с применением насилия, являющегося опасным для жизни и здоровья лица, подвергшемуся нападению.

Субъективная сторона – прямой умысел, в котором мотив – корысть, а цель – хищение чужого имущества.

Субъектом является любое лицо, достигшее возраста 14 лет.

## Пункт 12. Список оборудования и экипировки,разрешенных для использования на соревнованиях, санкционированных Международной федерацией пауэрлифтинга (gfp).

Срок действия: 1 января 2018 - 31 декабря 2019 г.

## Допускаемая экипировка и оборудование:

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

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

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

**Каталог допускаемой экипировки доступен на сайте**

http://www.powerlifting-gfp.com

## Разрешенные штанги (грифы), диски и стойки:

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

**Разрешенные логотипы:**

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

Размер ежегодного взноса за использование логотипа 500 евро.

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

*Предоставлено*: Нехаев Роман, председатель Технического комитета gfp

## Пункт 13. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АБСОЛЮТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФОРМУЛЕ УИЛКСА

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

1. *Определение лучшего атлета*

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

1. *Определение лучшей команды*

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

## Wilks-Frauen-Tabelle 40,0 bis 150,9 kg.

**Copyright Dr. Robert Wilks**

==================================================================

## Kg O 1 2 3 4 5 6 7 8 9

-------------------------------------------------------------------------------

40 1.4936 1.4915 1.4894 1.4872 1.4851 1.4830 1.4809 1.4788 1.4766 1.4745

41 1.4724 1.4702 1.4681 1.4660 1.4638 1.4617 1.4595 1.4574 1.4552 1.4531

42 1.4510 1.4488 1.4467 1.4445 1.4424 1.4402 1.4381 1.4359 1.4338 1.4316

43 1.4295 1.4273 1.4252 1.4231 1.4209 1.4188 1.4166 1.4145 1.4123 1.4102

44 1.4081 1.4059 1.4038 1.4017 1.3995 1.3974 1.3953 1.3932 1.3910 1.3889

--------------------------------------------------------------------------------

45 1.3868 1.3847 1.3825 1.3804 1.3783 1.3762 1.3741 1.3720 1.3699 1.3678

46 1.3657 1.3636 1.3615 1.3594 1.3573 1.3553 1.3532 1.3511 1.3490 1.3470

47 1.3449 1.3428 1.3408 1.3387 1.3367 1.3346 1.3326 1.3305 1.3285 1.3265

48 1.3244 1.3224 1.3204 1.3183 1.3163 1.3143 1.3123 1.3103 1.3083 1.3063

49 1.3043 1.3023 1.3004 1.2984 1.2964 1.2944 1.2925 1.2905 1.2885 1.2866

-------------------------------------------------------------------------------

50 1.2846 1.2827 1.2808 1.2788 1.2769 1.2750 1.2730 1.2711 1.2692 1.2673

51 1.2654 1.2635 1.2616 1.2597 1.2578 1.2560 1.2541 1.2522 1.2504 1.2485

52 1.2466 1.2448 1.2429 1.2411 1.2393 1.2374 1.2356 1.2338 1.2320 1.2302

53 1.2284 1.2266 1.2248 1.2230 1.2212 1.2194 1.2176 1.2159 1.2141 1.2123

54 1.2106 1.2088 1.2071 1.2054 1.2036 1.2019 1.2002 1.1985 1.1967 1.1950

-------------------------------------------------------------------------------

55 1.1933 1.1916 1.1900 1.1883 1.1866 1.1849 1.1832 1.1816 1.1799 1.1783

56 1.1766 1.1750 1.1733 1.1717 1.1701 1.1684 1.1668 1.1652 1.1636 1.1620

57 1.1604 1.1588 1.1572 1.1556 1.1541 1.1525 1.1509 1.1494 1.1478 1.1463

58 1.1447 1.1432 1.1416 1.1401 1.1386 1.1371 1.1355 1.1340 1.1325 1.1310

59 1.1295 1.1281 1.1266 1.1251 1.1236 1.1221 1.1207 1.1192 1.1178 1.1163

-------------------------------------------------------------------------------

60 1.1149 1.1134 1.1120 1.1106 1.1092 1.1078 1.1063 1.1049 1.1035 1.1021

61 1.1007 1.0994 1.0980 1.0966 1.0952 1.0939 1.0925 1.0911 1.0898 1.0884

62 1.0871 1.0858 1.0844 1.0831 1.0818 1.0805 1.0792 1.0779 1.0765 1.0753

63 1.0740 1.0727 1.0714 1.0701 1.0688 1.0676 1.0663 1.0650 1.0638 1.0625

64 1.0613 1.0601 1.0588 1.0576 1.0564 1.0551 1.0539 1.0527 1.0515 1.0503

-------------------------------------------------------------------------------

65 1.0491 1.0479 1.0467 1.0455 1.0444 1.0432 1.0420 1.0408 1.0397 1.0385

66 1.0374 1.0362 1.0351 1.0339 1.0328 1.0317 1.0306 1.0294 1.0283 1.0272

67 1.0261 1.0250 1.0239 1.0228 1.0217 1.0206 1.0195 1.0185 1.0174 1.0163

68 1.0153 1.0142 1.0131 1.0121 1.0110 1.0100 1.0090 1.0079 1.0069 1.0059

69 1.0048 1.0038 1.0028 1.0018 1.0008 0.9998 0.9988 0.9978 0.9968 0.9958

-------------------------------------------------------------------------------

70 0.9948 0.9939 0.9929 0.9919 0.9910 0.9900 0.9890 0.9881 0.9871 0.9862

71 0.9852 0.9843 0.9834 0.9824 0.9815 0.9806 0.9797 0.9788 0.9779 0.9769

72 0.9760 0.9751 0.9742 0.9734 0.9725 0.9716 0.9707 0.9698 0.9689 0.9681

73 0.9672 0.9663 0.9655 0.9646 0.9638 0.9629 0.9621 0.9613 0.9604 0.9596

74 0.9587 0.9579 0.9571 0.9563 0.9555 0.9547 0.9538 0.9530 0.9522 0.9514

-------------------------------------------------------------------------------

75 0.9506 0.9498 0.9491 0.9483 0.9475 0.9467 0.9459 0.9452 0.9444 0.9436

76 0.9429 0.9421 0.9414 0.9406 0.9399 0.9391 0.9384 0.9376 0.9369 0.9362

77 0.9354 0.9347 0.9340 0.9333 0.9326 0.9318 0.9311 0.9304 0.9297 0.9290

78 0.9283 0.9276 0.9269 0.9263 0.9256 0.9249 0.9242 0.9235 0.9229 0.9222

79 0.9215 0.9209 0.9202 0.9195 0.9189 0.9182 0.9176 0.9169 0.9163 0.9156

-------------------------------------------------------------------------------

80 0.9150 0.9144 0.9137 0.9131 0.9125 0.9119 0.9112 0.9106 0.9100 0.9094

81 0.9088 0.9082 0.9076 0.9070 0.9064 0.9058 0.9052 0.9046 0.9040 0.9034

82 0.9028 0.9023 0.9017 0.9011 0.9005 0.9000 0.8994 0.8988 0.8983 0.8977

83 0.8972 0.8966 0.8961 0.8955 0.8950 0.8944 0.8939 0.8933 0.8928 0.8923

84 0.8917 0.8912 0.8907 0.8902 0.8896 0.8891 0.8886 0.8881 0.8876 0.8871

-------------------------------------------------------------------------------

85 0.8866 0.8861 0.8856 0.8851 0.8846 0.8841 0.8836 0.8831 0.8826 0.8821

86 0.8816 0.8811 0.8807 0.8802 0.8797 0.8792 0.8788 0.8783 0.8778 0.8774

87 0.8769 0.8765 0.8760 0.8755 0.8751 0.8746 0.8742 0.8737 0.8733 0.8729

88 0.8724 0.8720 0.8716 0.8711 0.8707 0.8703 0.8698 0.8694 0.8690 0.8686

89 0.8681 0.8677 0.8673 0.8669 0.8665 0.8661 0.8657 0.8653 0.8649 0.8645

-------------------------------------------------------------------------------

90 0.8641 0.8637 0.8633 0.8629 0.8625 0.8621 0.8617 0.8613 0.8609 0.8606

91 0.8602 0.8598 0.8594 0.8590 0.8587 0.8583 0.8579 0.8576 0.8572 0.8568

92 0.8565 0.8561 0.8558 0.8554 0.8550 0.8547 0.8543 0.8540 0.8536 0.8533

93 0.8530 0.8526 0.8523 0.8519 0.8516 0.8513 0.8509 0.8506 0.8503 0.8499

94 0.8496 0.8493 0.8489 0.8486 0.8483 0.8480 0.8477 0.8473 0.8470 0.8467

-------------------------------------------------------------------------------

95 0.8464 0.8461 0.8458 0.8455 0.8452 0.8449 0.8446 0.8443 0.8440 0.8437

96 0.8434 0.8431 0.8428 0.8425 0.8422 0.8419 0.8416 0.8413 0.8410 0.8407

97 0.8405 0.8402 0.8399 0.8396 0.8393 0.8391 0.8388 0.8385 0.8382 0.8380

98 0.8377 0.8374 0.8372 0.8369 0.8366 0.8364 0.8361 0.8359 0.8356 0.8353

99 0.8351 0.8348 0.8346 0.8343 0.8341 0.8338 0.8336 0.8333 0.8331 0.8328

## Wilks-Frauen-Tabelle 40,0 bis 150,9 kg.

**Copyright Dr. Robert Wilks**

==================================================================

## Kg O 1 2 3 4 5 6 7 8 9

-------------------------------------------------------------------------------

100 0.8326 0.8323 0.8321 0.8319 0.8316 0.8314 0.8311 0.8309 0.8307 0.8304

101 0.8302 0.8300 0.8297 0.8295 0.8293 0.8291 0.8288 0.8286 0.8284 0.8282

102 0.8279 0.8277 0.8275 0.8273 0.8271 0.8268 0.8266 0.8264 0.8262 0.8260

103 0.8258 0.8256 0.8253 0.8251 0.8249 0.8247 0.8245 0.8243 0.8241 0.8239

104 0.8237 0.8235 0.8233 0.8231 0.8229 0.8227 0.8225 0.8223 0.8221 0.8219

------------------------------------------------------------------------------

105 0.8217 0.8215 0.8214 0.8212 0.8210 0.8208 0.8206 0.8204 0.8202 0.8200

106 0.8198 0.8197 0.8195 0.8193 0.8191 0.8189 0.8188 0.8186 0.8184 0.8182

107 0.8180 0.8179 0.8177 0.8175 0.8173 0.8172 0.8170 0.8168 0.8167 0.8165

108 0.8163 0.8161 0.8160 0.8158 0.8156 0.8155 0.8153 0.8152 0.8150 0.8148

109 0.8147 0.8145 0.8143 0.8142 0.8140 0.8139 0.8137 0.8135 0.8134 0.8132

-------------------------------------------------------------------------------

110 0.8131 0.8129 0.8128 0.8126 0.8124 0.8123 0.8121 0.8120 0.8118 0.8117

111 0.8115 0.8114 0.8112 0.8111 0.8109 0.8108 0.8106 0.8105 0.8103 0.8102

112 0.8101 0.8099 0.8098 0.8096 0.8095 0.8093 0.8092 0.8090 0.8089 0.8088

113 0.8086 0.8085 0.8083 0.8082 0.8081 0.8079 0.8078 0.8077 0.8075 0.8074

114 0.8072 0.8071 0.8070 0.8068 0.8067 0.8066 0.8064 0.8063 0.8062 0.8060

------------------------------------------------------------------------------

115 0.8059 0.8058 0.8056 0.8055 0.8054 0.8052 0.8051 0.8050 0.8049 0.8047

116 0.8046 0.8045 0.8043 0.8042 0.8041 0.8040 0.8038 0.8037 0.8036 0.8034

117 0.8033 0.8032 0.8031 0.8029 0.8028 0.8027 0.8026 0.8024 0.8023 0.8022

118 0.8021 0.8020 0.8018 0.8017 0.8016 0.8015 0.8013 0.8012 0.8011 0.8010

119 0.8009 0.8007 0.8006 0.8005 0.8004 0.8003 0.8001 0.8000 0.7999 0.7998

------------------------------------------------------------------------------

120 0.7997 0.7995 0.7994 0.7993 0.7992 0.7991 0.7989 0.7988 0.7987 0.7986

121 0.7985 0.7984 0.7982 0.7981 0.7980 0.7979 0.7978 0.7977 0.7975 0.7974

122 0.7973 0.7972 0.7971 0.7970 0.7969 0.7967 0.7966 0.7965 0.7964 0.7963

123 0.7962 0.7960 0.7959 0.7958 0.7957 0.7956 0.7955 0.7954 0.7953 0.7951

124 0.7950 0.7949 0.7948 0.7947 0.7946 0.7945 0.7943 0.7942 0.7941 0.7940

------------------------------------------------------------------------------

125 0.7939 0.7938 0.7937 0.7936 0.7934 0.7933 0.7932 0.7931 0.7930 0.7929

126 0.7928 0.7927 0.7926 0.7924 0.7923 0.7922 0.7921 0.7920 0.7919 0.7918

127 0.7917 0.7915 0.7914 0.7913 0.7912 0.7911 0.7910 0.7909 0.7908 0.7907

128 0.7905 0.7904 0.7903 0.7902 0.7901 0.7900 0.7899 0.7898 0.7897 0.7895

129 0.7894 0.7893 0.7892 0.7891 0.7890 0.7889 0.7888 0.7887 0.7886 0.7884

------------------------------------------------------------------------------

130 0.7883 0.7882 0.7881 0.7880 0.7879 0.7878 0.7877 0.7876 0.7875 0.7873

131 0.7872 0.7871 0.7870 0.7869 0.7868 0.7867 0.7866 0.7865 0.7864 0.7862

132 0.7861 0.7860 0.7859 0.7858 0.7857 0.7856 0.7855 0.7854 0.7853 0.7852

133 0.7850 0.7849 0.7848 0.7847 0.7846 0.7845 0.7844 0.7843 0.7842 0.7841

134 0.7840 0.7838 0.7837 0.7836 0.7835 0.7834 0.7833 0.7832 0.7831 0.7830

------------------------------------------------------------------------------

135 0.7829 0.7828 0.7827 0.7825 0.7824 0.7823 0.7822 0.7821 0.7820 0.7819

136 0.7818 0.7817 0.7816 0.7815 0.7814 0.7813 0.7812 0.7811 0.7809 0.7808

137 0.7807 0.7806 0.7805 0.7804 0.7803 0.7802 0.7801 0.7800 0.7799 0.7798

138 0.7797 0.7796 0.7795 0.7794 0.7793 0.7792 0.7791 0.7790 0.7789 0.7787

139 0.7786 0.7785 0.7784 0.7783 0.7782 0.7781 0.7780 0.7779 0.7778 0.7777

-------------------------------------------------------------------------------

140 0.7776 0.7775 0.7774 0.7773 0.7772 0.7771 0.7770 0.7769 0.7768 0.7767

141 0.7766 0.7765 0.7764 0.7763 0.7762 0.7761 0.7760 0.7759 0.7759 0.7758

142 0.7757 0.7756 0.7755 0.7754 0.7753 0.7752 0.7751 0.7750 0.7749 0.7748

143 0.7747 0.7746 0.7745 0.7744 0.7744 0.7743 0.7742 0.7741 0.7740 0.7739

144 0.7738 0.7737 0.7736 0.7736 0.7735 0.7734 0.7733 0.7732 0.7731 0.7730

------------------------------------------------------------------------------

145 0.7730 0.7729 0.7728 0.7727 0.7726 0.7725 0.7725 0.7724 0.7723 0.7722

146 0.7721 0.7721 0.7720 0.7719 0.7718 0.7717 0.7717 0.7716 0.7715 0.7714

147 0.7714 0.7713 0.7712 0.7712 0.7711 0.7710 0.7709 0.7709 0.7708 0.7707

148 0.7707 0.7706 0.7705 0.7705 0.7704 0.7703 0.7703 0.7702 0.7702 0.7701

149 0.7700 0.7700 0.7699 0.7699 0.7698 0.7698 0.7697 0.7696 0.7696 0.7695

150 0.7695 0.7694 0.7694 0.7693 0.7693 0.7692 0.7692 0.7691 0.7691 0.7691

------------------------------------------------------------------------------

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

==================================================================

## Kg O 1 2 3 4 5 6 7 8 9

-------------------------------------------------------------------------------

40 1.3354 1.3311 1.3268 1.3225 1.3182 1.3140 1.3098 1.3057 1.3016 1.2975

41 1.2934 1.2894 1.2854 1.2814 1.2775 1.2736 1.2697 1.2658 1.2620 1.2582

42 1.2545 1.2507 1.2470 1.2433 1.2397 1.2360 1.2324 1.2289 1.2253 1.2218

43 1.2183 1.2148 1.2113 1.2079 1.2045 1.2011 1.1978 1.1944 1.1911 1.1878

44 1.1846 1.1813 1.1781 1.1749 1.1717 1.1686 1.1654 1.1623 1.1592 1.1562

-------------------------------------------------------------------------------

45 1.1531 1.1501 1.1471 1.1441 1.1411 1.1382 1.1352 1.1323 1.1294 1.1266

46 1.1237 1.1209 1.1181 1.1153 1.1125 1.1097 1.1070 1.1042 1.1015 1.0988

47 1.0962 1.0935 1.0909 1.0882 1.0856 1.0830 1.0805 1.0779 1.0754 1.0728

48 1.0703 1.0678 1.0653 1.0629 1.0604 1.0580 0.5560 1.0532 1.0508 1.0484

49 1.0460 1.4370 1.0413 1.0390 1.0367 1.0344 1.0321 1.0299 1.0276 1.0254

-------------------------------------------------------------------------------

50 1.0232 1.0210 1.0188 1.0166 1.0144 1.0122 1.0101 1.0079 1.0058 1.0037

51 1.0016 0.9995 0.9975 0.9954 0.9933 0.9913 0.9893 0.9873 0.9853 0.9833

52 0.9813 0.9793 0.9773 0.9754 0.9735 0.9715 0.9696 0.9677 0.9658 0.9639

53 0.9621 0.9602 0.9583 0.9565 0.9547 0.9528 0.9510 0.9492 0.9474 0.9457

54 0.9439 0.9421 0.9404 0.9386 0.9369 0.9352 0.9334 0.9317 0.9300 0.9283

-------------------------------------------------------------------------------

55 0.9267 0.9250 0.9233 0.9217 0.9200 0.9184 0.9168 0.9152 0.9135 0.9119

56 0.9103 0.9088 0.9072 0.9056 0.9041 0.9025 0.9010 0.8994 0.8979 0.8964

57 0.8949 0.8934 0.8919 0.8904 0.8889 0.8874 0.8859 0.8845 0.8830 0.8816

58 0.8802 0.8787 0.8773 0.8759 0.8745 0.8731 0.8717 0.8703 0.8689 0.8675

59 0.8662 0.8648 0.8635 0.8621 0.8608 0.8594 0.8581 0.8568 0.8555 0.8542

-------------------------------------------------------------------------------

60 0.8529 0.8516 0.8503 0.8490 0.8477 0.8465 0.8452 0.8439 0.8427 0.8415

61 0.8402 0.8390 0.8378 0.8365 0.8353 0.8341 0.8329 0.8317 0.8305 0.8293

62 0.8281 0.8270 0.8258 0.8246 0.8235 0.8223 0.8212 0.8200 0.8189 0.8178

63 0.8166 0.8155 0.8144 0.8133 0.8122 0.8111 0.8100 0.8089 0.8078 0.8067

64 0.8057 0.8046 0.8035 0.8025 0.8014 0.8004 0.7993 0.7983 0.7973 0.7962

-------------------------------------------------------------------------------

65 0.7952 0.7942 0.7932 0.7922 0.7911 0.7901 0.7891 0.7881 0.7872 0.7862

66 0.7852 0.7842 0.7832 0.7823 0.7813 0.7804 0.7794 0.7785 0.7775 0.7766

67 0.7756 0.7747 0.7738 0.7729 0.7719 0.7710 0.7701 0.7692 0.7683 0.7674

68 0.7665 0.7656 0.7647 0.7638 0.7630 0.7621 0.7612 0.7603 0.7595 0.7586

69 0.7578 0.7569 0.7561 0.7552 0.7544 0.7535 0.7527 0.7519 0.7510 0.7502

-------------------------------------------------------------------------------

70 0.7494 0.7486 0.7478 0.7469 0.7461 0.7453 0.7445 0.7437 0.7430 0.7422

71 0.7414 0.7406 0.7398 0.7390 0.7383 0.7375 0.7367 0.7360 0.7352 0.7345

72 0.7337 0.7330 0.7322 0.7315 0.7307 0.7300 0.7293 0.7285 0.7278 0.7271

73 0.7264 0.7256 0.7249 0.7242 0.7235 0.7228 0.7221 0.7214 0.7207 0.7200

74 0.7193 0.7186 0.7179 0.7173 0.7166 0.7159 0.7152 0.7146 0.7139 0.7132

-------------------------------------------------------------------------------

75 0.7126 0.7119 0.7112 0.7106 0.7099 0.7093 0.7086 0.7080 0.7074 0.7067

76 0.7061 0.7055 0.7048 0.7042 0.7036 0.7029 0.7023 0.7017 0.7011 0.7005

77 0.6999 0.6993 0.6987 0.6981 0.6975 0.6969 0.6963 0.6957 0.6951 0.6945

78 0.6939 0.6933 0.6927 0.6922 0.6916 0.6910 0.6905 0.6899 0.6893 0.6888

79 0.6882 0.6876 0.6871 0.6865 0.6860 0.6854 0.6849 0.6843 0.6838 0.6832

-------------------------------------------------------------------------------

80 0.6827 0.6822 0.6816 0.6811 0.6806 0.6800 0.6795 0.6790 0.6785 0.6779

81 0.6774 0.6769 0.6764 0.6759 0.6754 0.6749 0.6744 0.6739 0.6734 0.6729

82 0.6724 0.6719 0.6714 0.6709 0.6704 0.6699 0.6694 0.6689 0.6685 0.6680

83 0.6675 0.6670 0.6665 0.6661 0.6656 0.6651 0.6647 0.6642 0.6637 0.6633

84 0.6628 0.6624 0.6619 0.6615 0.6610 0.6606 0.6601 0.6597 0.6592 0.6588

-------------------------------------------------------------------------------

85 0.6583 0.6579 0.6575 0.6570 0.6566 0.6562 0.6557 0.6553 0.6549 0.6545

86 0.6540 0.6536 0.6532 0.6528 0.6523 0.6519 0.6515 0.6511 0.6507 0.6503

87 0.6499 0.6495 0.6491 0.6487 0.6483 0.6479 0.6475 0.6471 0.6467 0.6463

88 0.6459 0.6455 0.6451 0.6447 0.6444 0.6440 0.6436 0.6432 0.6428 0.6424

89 0.6421 0.6417 0.6413 0.6410 0.6406 0.6402 0.6398 0.6395 0.6391 0.6388

-------------------------------------------------------------------------------

90 0.6384 0.6380 0.6377 0.6373 0.6370 0.6366 0.6363 0.6359 0.6356 0.6352

91 0.6349 0.6345 0.6342 0.6338 0.6335 0.6331 0.6328 0.6325 0.6321 0.6318

92 0.6315 0.6311 0.6308 0.6305 0.6301 0.6298 0.6295 0.6292 0.6288 0.6285

93 0.6282 0.6279 0.6276 0.6272 0.6269 0.6266 0.6263 0.6260 0.6257 0.6254

94 0.6250 0.6247 0.6244 0.6241 0.6238 0.6235 0.6232 0.6229 0.6226 0.6223

-------------------------------------------------------------------------------

95 0.6220 0.6217 0.6214 0.6211 0.6209 0.6206 0.6203 0.6200 0.6197 0.6194

96 0.6191 0.6188 0.6186 0.6183 0.6180 0.6177 0.6174 0.6172 0.6169 0.6166

97 0.6163 0.6161 0.6158 0.6155 0.6152 0.6150 0.6147 0.6144 0.6142 0.6139

98 0.6136 0.6134 0.6131 0.6129 0.6126 0.6123 0.6121 0.6118 0.6116 0.6113

59 0.8662 0.8648 0.8635 0.8621 0.8608 0.8594 0.8581 0.8568 0.8555 0.8542

-------------------------------------------------------------------------------

60 0.8529 0.8516 0.8503 0.8490 0.8477 0.8465 0.8452 0.8439 0.8427 0.8415

61 0.8402 0.8390 0.8378 0.8365 0.8353 0.8341 0.8329 0.8317 0.8305 0.8293

62 0.8281 0.8270 0.8258 0.8246 0.8235 0.8223 0.8212 0.8200 0.8189 0.8178

63 0.8166 0.8155 0.8144 0.8133 0.8122 0.8111 0.8100 0.8089 0.8078 0.8067

64 0.8057 0.8046 0.8035 0.8025 0.8014 0.8004 0.7993 0.7983 0.7973 0.7962

-------------------------------------------------------------------------------

65 0.7952 0.7942 0.7932 0.7922 0.7911 0.7901 0.7891 0.7881 0.7872 0.7862

66 0.7852 0.7842 0.7832 0.7823 0.7813 0.7804 0.7794 0.7785 0.7775 0.7766

67 0.7756 0.7747 0.7738 0.7729 0.7719 0.7710 0.7701 0.7692 0.7683 0.7674

68 0.7665 0.7656 0.7647 0.7638 0.7630 0.7621 0.7612 0.7603 0.7595 0.7586

69 0.7578 0.7569 0.7561 0.7552 0.7544 0.7535 0.7527 0.7519 0.7510 0.7502

-------------------------------------------------------------------------------

70 0.7494 0.7486 0.7478 0.7469 0.7461 0.7453 0.7445 0.7437 0.7430 0.7422

71 0.7414 0.7406 0.7398 0.7390 0.7383 0.7375 0.7367 0.7360 0.7352 0.7345

72 0.7337 0.7330 0.7322 0.7315 0.7307 0.7300 0.7293 0.7285 0.7278 0.7271

73 0.7264 0.7256 0.7249 0.7242 0.7235 0.7228 0.7221 0.7214 0.7207 0.7200

74 0.7193 0.7186 0.7179 0.7173 0.7166 0.7159 0.7152 0.7146 0.7139 0.7132

-------------------------------------------------------------------------------

75 0.7126 0.7119 0.7112 0.7106 0.7099 0.7093 0.7086 0.7080 0.7074 0.7067

76 0.7061 0.7055 0.7048 0.7042 0.7036 0.7029 0.7023 0.7017 0.7011 0.7005

77 0.6999 0.6993 0.6987 0.6981 0.6975 0.6969 0.6963 0.6957 0.6951 0.6945

78 0.6939 0.6933 0.6927 0.6922 0.6916 0.6910 0.6905 0.6899 0.6893 0.6888

79 0.6882 0.6876 0.6871 0.6865 0.6860 0.6854 0.6849 0.6843 0.6838 0.6832

-------------------------------------------------------------------------------

80 0.6827 0.6822 0.6816 0.6811 0.6806 0.6800 0.6795 0.6790 0.6785 0.6779

81 0.6774 0.6769 0.6764 0.6759 0.6754 0.6749 0.6744 0.6739 0.6734 0.6729

82 0.6724 0.6719 0.6714 0.6709 0.6704 0.6699 0.6694 0.6689 0.6685 0.6680

83 0.6675 0.6670 0.6665 0.6661 0.6656 0.6651 0.6647 0.6642 0.6637 0.6633

84 0.6628 0.6624 0.6619 0.6615 0.6610 0.6606 0.6601 0.6597 0.6592 0.6588

-------------------------------------------------------------------------------

85 0.6583 0.6579 0.6575 0.6570 0.6566 0.6562 0.6557 0.6553 0.6549 0.6545

86 0.6540 0.6536 0.6532 0.6528 0.6523 0.6519 0.6515 0.6511 0.6507 0.6503

87 0.6499 0.6495 0.6491 0.6487 0.6483 0.6479 0.6475 0.6471 0.6467 0.6463

88 0.6459 0.6455 0.6451 0.6447 0.6444 0.6440 0.6436 0.6432 0.6428 0.6424

89 0.6421 0.6417 0.6413 0.6410 0.6406 0.6402 0.6398 0.6395 0.6391 0.6388

-------------------------------------------------------------------------------

90 0.6384 0.6380 0.6377 0.6373 0.6370 0.6366 0.6363 0.6359 0.6356 0.6352

91 0.6349 0.6345 0.6342 0.6338 0.6335 0.6331 0.6328 0.6325 0.6321 0.6318

92 0.6315 0.6311 0.6308 0.6305 0.6301 0.6298 0.6295 0.6292 0.6288 0.6285

93 0.6282 0.6279 0.6276 0.6272 0.6269 0.6266 0.6263 0.6260 0.6257 0.6254

94 0.6250 0.6247 0.6244 0.6241 0.6238 0.6235 0.6232 0.6229 0.6226 0.6223

-------------------------------------------------------------------------------

95 0.6220 0.6217 0.6214 0.6211 0.6209 0.6206 0.6203 0.6200 0.6197 0.6194

96 0.6191 0.6188 0.6186 0.6183 0.6180 0.6177 0.6174 0.6172 0.6169 0.6166

97 0.6163 0.6161 0.6158 0.6155 0.6152 0.6150 0.6147 0.6144 0.6142 0.6139

98 0.6136 0.6134 0.6131 0.6129 0.6126 0.6123 0.6121 0.6118 0.6116 0.6113

99 0.6111 0.6108 0.6106 0.6103 0.6101 0.6098 0.6096 0.6093 0.6091 0.6088

-------------------------------------------------------------------------------

100 0.6086 0.6083 0.6081 0.6079 0.6076 0.6074 0.6071 0.6069 0.6067 0.6064

101 0.6062 0.6060 0.6057 0.6055 0.6053 0.6050 0.6048 0.6046 0.6044 0.6041

102 0.6039 0.6037 0.6035 0.6032 0.6030 0.6028 0.6026 0.6024 0.6021 0.6019

103 0.6017 0.6015 0.6013 0.6011 0.6009 0.6006 0.6004 0.6002 0.6000 0.5998

104 0.5996 0.5994 0.5992 0.5990 0.5988 0.5986 0.5984 0.5982 0.5980 0.5978

------------------------------------------------------------------------------

105 0.5976 0.5974 0.5972 0.5970 0.5968 0.5966 0.5964 0.5962 0.5960 0.5958

106 0.5956 0.5954 0.5952 0.5950 0.5948 0.5946 0.5945 0.5943 0.5941 0.5939

107 0.5937 0.5935 0.5933 0.5932 0.5930 0.5928 0.5926 0.5924 0.5923 0.5921

108 0.5919 0.5917 0.5916 0.5914 0.5912 0.5910 0.5909 0.5907 0.5905 0.5903

109 0.5902 0.5900 0.5898 0.5897 0.5895 0.5893 0.5892 0.5890 0.5888 0.5887

------------------------------------------------------------------------------

110 0.5885 0.5883 0.5882 0.5880 0.5878 0.5877 0.5875 0.5874 0.5872 0.5870

111 0.5869 0.5867 0.5866 0.5864 0.5863 0.5861 0.5860 0.5858 0.5856 0.5855

112 0.5853 0.5852 0.5850 0.5849 0.5847 0.5846 0.5844 0.5843 0.5841 0.5840

113 0.5839 0.5837 0.5836 0.5834 0.5833 0.5831 0.5830 0.5828 0.5827 0.5826

114 0.5824 0.5823 0.5821 0.5820 0.5819 0.5817 0.5816 0.5815 0.5813 0.5812

------------------------------------------------------------------------------

115 0.5811 0.5809 0.5808 0.5806 0.5805 0.5804 0.5803 0.5801 0.5800 0.5799

116 0.5797 0.5796 0.5795 0.5793 0.5792 0.5791 0.5790 0.5788 0.5787 0.5786

117 0.5785 0.5783 0.5782 0.5781 0.5780 0.5778 0.5777 0.5776 0.5775 0.5774

118 0.5772 0.5771 0.5770 0.5769 0.5768 0.5766 0.5765 0.5764 0.5763 0.5762

119 0.5761 0.5759 0.5758 0.5757 0.5756 0.5755 0.5754 0.5753 0.5751 0.5750

------------------------------------------------------------------------------

120 0.5749 0.5748 0.5747 0.5746 0.5745 0.5744 0.5743 0.5742 0.5740 0.5739

121 0.5738 0.5737 0.5736 0.5735 0.5734 0.5733 0.5732 0.5731 0.5730 0.5729

122 0.5728 0.5727 0.5726 0.5725 0.5724 0.5723 0.5722 0.5721 0.5720 0.5719

123 0.5718 0.5717 0.5716 0.5715 0.5714 0.5713 0.5712 0.5711 0.5710 0.5709

124 0.5708 0.5707 0.5706 0.5705 0.5704 0.5703 0.5702 0.5701 0.5700 0.5699

------------------------------------------------------------------------------

125 0.5698 0.5698 0.5697 0.5696 0.5695 0.5694 0.5693 0.5692 0.5691 0.5690

126 0.5689 0.5688 0.5688 0.5687 0.5686 0.5685 0.5684 0.5683 0.5682 0.5681

127 0.5681 0.5680 0.5679 0.5678 0.5677 0.5676 0.5675 0.5675 0.5674 0.5673

128 0.5672 0.5671 0.5670 0.5670 0.5669 0.5668 0.5667 0.5666 0.5665 0.5665

129 0.5664 0.5663 0.5662 0.5661 0.5661 0.5660 0.5659 0.5658 0.5658 0.5657

------------------------------------------------------------------------------

130 0.5656 0.5655 0.5654 0.5654 0.5653 0.5652 0.5651 0.5651 0.5650 0.5649

131 0.5648 0.5647 0.5647 0.5646 0.5645 0.5644 0.5644 0.5643 0.5642 0.5642

132 0.5641 0.5640 0.5639 0.5639 0.5638 0.5637 0.5636 0.5636 0.5635 0.5634

133 0.5634 0.5633 0.5632 0.5631 0.5631 0.5630 0.5629 0.5629 0.5628 0.5627

134 0.5627 0.5626 0.5625 0.5624 0.5624 0.5623 0.5622 0.5622 0.5621 0.5620

------------------------------------------------------------------------------

135 0.5620 0.5619 0.5618 0.5618 0.5617 0.5616 0.5616 0.5615 0.5614 0.5614

136 0.5613 0.5612 0.5612 0.5611 0.5610 0.5610 0.5609 0.5609 0.5608 0.5607

137 0.5607 0.5606 0.5605 0.5605 0.5604 0.5603 0.5603 0.5602 0.5602 0.5601

138 0.5600 0.5600 0.5599 0.5598 0.5598 0.5597 0.5597 0.5596 0.5595 0.5595

139 0.5594 0.5593 0.5593 0.5592 0.5592 0.5591 0.5590 0.5590 0.5589 0.5589

------------------------------------------------------------------------------

140 0.5588 0.5587 0.5587 0.5586 0.5586 0.5585 0.5584 0.5584 0.5583 0.5583

141 0.5582 0.5582 0.5581 0.5580 0.5580 0.5579 0.5579 0.5578 0.5578 0.5577

142 0.5576 0.5576 0.5575 0.5575 0.5574 0.5573 0.5573 0.5572 0.5572 0.5571

143 0.5571 0.5570 0.5570 0.5569 0.5568 0.5568 0.5567 0.5567 0.5566 0.5566

144 0.5565 0.5564 0.5564 0.5563 0.5563 0.5562 0.5562 0.5561 0.5561 0.5560

------------------------------------------------------------------------------

145 0.5560 0.5559 0.5558 0.5558 0.5557 0.5557 0.5556 0.5556 0.5555 0.5555

146 0.5554 0.5554 0.5553 0.5552 0.5552 0.5551 0.5551 0.5550 0.5550 0.5549

147 0.5549 0.5548 0.5548 0.5547 0.5547 0.5546 0.5546 0.5545 0.5544 0.5544

148 0.5543 0.5543 0.5542 0.5542 0.5541 0.5541 0.5540 0.5540 0.5539 0.5539

149 0.5538 0.5538 0.5537 0.5537 0.5536 0.5536 0.5535 0.5535 0.5534 0.5533

------------------------------------------------------------------------------

150 0.5533 0.5532 0.5532 0.5531 0.5531 0.5530 0.5530 0.5529 0.5529 0.5528

151 0.5528 0.5527 0.5527 0.5526 0.5526 0.5525 0.5525 0.5524 0.5524 0.5523

152 0.5523 0.5522 0.5522 0.5521 0.5521 0.5520 0.5520 0.5519 0.5519 0.5518

153 0.5518 0.5517 0.5516 0.5516 0.5515 0.5515 0.5514 0.5514 0.5513 0.5513

154 0.5512 0.5512 0.5511 0.5511 0.5510 0.5510 0.5509 0.5509 0.5508 0.5508

------------------------------------------------------------------------------

155 0.5507 0.5507 0.5506 0.5506 0.5505 0.5505 0.5504 0.5504 0.5503 0.5503

156 0.5502 0.5502 0.5501 0.5501 0.5500 0.5500 0.5499 0.5499 0.5498 0.5498

157 0.5497 0.5497 0.5496 0.5496 0.5495 0.5495 0.5494 0.5494 0.5493 0.5493

158 0.5492 0.5492 0.5491 0.5491 0.5490 0.5490 0.5489 0.5489 0.5488 0.5488

159 0.5487 0.5487 0.5486 0.5486 0.5485 0.5485 0.5484 0.5484 0.5483 0.5483

-------------------------------------------------------------------------------

160 0.5482 0.5482 0.5481 0.5481 0.5480 0.5480 0.5479 0.5479 0.5478 0.5478

161 0.5477 0.5477 0.5476 0.5476 0.5475 0.5475 0.5474 0.5474 0.5473 0.5472

162 0.5472 0.5471 0.5471 0.5470 0.5470 0.5469 0.5469 0.5468 0.5468 0.5467

163 0.5467 0.5466 0.5466 0.5465 0.5465 0.5464 0.5464 0.5463 0.5463 0.5462

164 0.5462 0.5461 0.5461 0.5460 0.5460 0.5459 0.5459 0.5458 0.5458 0.5457

------------------------------------------------------------------------------

165 0.5457 0.5456 0.5456 0.5455 0.5455 0.5454 0.5454 0.5453 0.5453 0.5452

166 0.5452 0.5451 0.5451 0.5450 0.5450 0.5449 0.5449 0.5448 0.5448 0.5447

167 0.5447 0.5446 0.5446 0.5445 0.5445 0.5444 0.5444 0.5443 0.5443 0.5442

168 0.5442 0.5441 0.5441 0.5440 0.5440 0.5439 0.5439 0.5438 0.5438 0.5437

169 0.5436 0.5436 0.5435 0.5435 0.5434 0.5434 0.5433 0.5433 0.5432 0.5432

------------------------------------------------------------------------------

170 0.5431 0.5431 0.5430 0.5430 0.5429 0.5429 0.5428 0.5428 0.5427 0.5427

171 0.5426 0.5426 0.5425 0.5425 0.5424 0.5424 0.5423 0.5423 0.5422 0.5422

172 0.5421 0.5421 0.5420 0.5420 0.5419 0.5419 0.5418 0.5418 0.5417 0.5417

173 0.5416 0.5416 0.5415 0.5415 0.5414 0.5414 0.5413 0.5413 0.5412 0.5412

174 0.5411 0.5411 0.5410 0.5410 0.5409 0.5409 0.5408 0.5408 0.5407 0.5407

------------------------------------------------------------------------------

175 0.5406 0.5406 0.5405 0.5405 0.5404 0.5404 0.5403 0.5403 0.5402 0.5402

176 0.5401 0.5401 0.5400 0.5400 0.5399 0.5399 0.5398 0.5398 0.5397 0.5397

177 0.5396 0.5396 0.5395 0.5395 0.5394 0.5394 0.5393 0.5393 0.5392 0.5392

178 0.5391 0.5391 0.5390 0.5390 0.5389 0.5389 0.5388 0.5388 0.5387 0.5387

179 0.5387 0.5386 0.5386 0.5385 0.5385 0.5384 0.5384 0.5383 0.5383 0.5382

------------------------------------------------------------------------------

180 0.5382 0.5381 0.5381 0.5380 0.5380 0.5379 0.5379 0.5378 0.5378 0.5377

181 0.5377 0.5377 0.5376 0.5376 0.5375 0.5375 0.5374 0.5374 0.5373 0.5373

182 0.5372 0.5372 0.5371 0.5371 0.5371 0.5370 0.5370 0.5369 0.5369 0.5368

183 0.5368 0.5367 0.5367 0.5366 0.5366 0.5366 0.5365 0.5365 0.5364 0.5364

184 0.5363 0.5363 0.5362 0.5362 0.5362 0.5361 0.5361 0.5360 0.5360 0.5359

------------------------------------------------------------------------------

185 0.5359 0.5359 0.5358 0.5358 0.5357 0.5357 0.5356 0.5356 0.5356 0.5355

186 0.5355 0.5354 0.5354 0.5353 0.5353 0.5353 0.5352 0.5352 0.5351 0.5351

187 0.5351 0.5350 0.5350 0.5349 0.5349 0.5349 0.5348 0.5348 0.5347 0.5347

188 0.5347 0.5346 0.5346 0.5345 0.5345 0.5345 0.5344 0.5344 0.5344 0.5343

189 0.5343 0.5342 0.5342 0.5342 0.5341 0.5341 0.5341 0.5340 0.5340 0.5340

------------------------------------------------------------------------------

190 0.5339 0.5339 0.5338 0.5338 0.5338 0.5337 0.5337 0.5337 0.5336 0.5336

191 0.5336 0.5335 0.5335 0.5335 0.5334 0.5334 0.5334 0.5333 0.5333 0.5333

192 0.5332 0.5332 0.5332 0.5332 0.5331 0.5331 0.5331 0.5330 0.5330 0.5330

193 0.5329 0.5329 0.5329 0.5329 0.5328 0.5328 0.5328 0.5327 0.5327 0.5327

194 0.5327 0.5326 0.5326 0.5326 0.5326 0.5325 0.5325 0.5325 0.5325 0.5324

------------------------------------------------------------------------------

195 0.5324 0.5324 0.5324 0.5323 0.5323 0.5323 0.5323 0.5322 0.5322 0.5322

196 0.5322 0.5322 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5321 0.5320 0.5320 0.5320

197 0.5320 0.5320 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5319 0.5318 0.5318

198 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5318 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317

199 0.5317 0.5317 0.5317 0.5317 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316

------------------------------------------------------------------------------

200 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5316 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315

201 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315

202 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315

203 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5315 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314

204 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5314 0.5313 0.5313 0.5313

205 0.5313 0.5313 0.5313 0.5313 0.5312 0.5312 0.5312 0.5312 0.5312 0.5312

--------------------------------------------------------------

**ПАУЭРЛИФТИНГ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**

Ответственный за выпуск Шашков А.И.

Компьютерная верстка Шашков А. И.

.

.

.

Копирование и издание без официального разрешения

Global Federation Powerlifting

Запрещаетс