ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ

**Global Federation Powerlifting**

**Технические правила для спортсменов с физическими особенностями**

Утверждены Президиумом Global Federation Powerlifting.

**Оглавление**

Пункт 1.Общие правила……………………………………………………...3

Часть 1. Общие правила для спортсменов с физическими особенностями.…3

Часть 2. Возрастные категории…………………………………………………4

Часть 3. Весовые категории…………………………………………………….5

Часть 4. Членство в Федерации для спортсменов с физическими особенностями …………………………………………………………………..6

Пункт 2. Оборудование и технические характеристики………………….7

Часть 1. Помост………………………………………………………………….7

Часть 2. Грифы диски…………………………………………………………...8

Часть 3. Стойки для приседания………………………………………………11

Часть 4. Скамья для жима лежа……………………………………………….11

Пункт 3.Одежда и личная экипировка……………………………………14

Часть 1. Общие требования……………………………………………………14

Часть 2. Проверка одежды у спортсменов с физическими особенностями..15

Пункт 4.Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения……….20

Часть 1. Приседание для спортсменов с физическими особенностями …...20

Часть 2. Причины, по которым приседание, у спортсменов с физическими особенностями не засчитывается……………………………………………..22

Часть 3. Жим лежа у спортсменов с физическими особенностями………..23

Часть 4 Причины, по которым жим лежа, у спортсменов с физическими особенностями не засчитывается……………………………………………..25

Часть 5. Становая тяга у спортсменов с физическими особенностями……26

Часть 6. Причины, по которым становая тяга, у спортсменов с физическими особенностями не засчитывается……………………………………………..27

Пункт 5. Взвешивание…………………………………………………….28

Часть 1 Взвешивание спортсменов с физическими особенностями……….28

**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. 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 3. 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.

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

– при ампутации конечности ниже лодыжки –1/54 собственного веса;

– при ампутации конечности ниже колена –1/36 собственного веса;

– при ампутации конечности выше колена –1/18 собственного веса;

– при ампутации конечности в области бедра –1/9 собственного веса.

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

**Часть 4. Членство в федерации (Global Federation Powerlifting)** , **для спортсменов с физическими особенностями**

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.

**Оборудование и технические характеристики**

**Часть 1. 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.

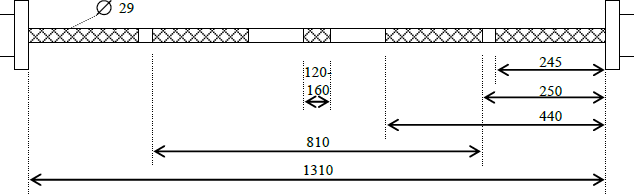
Поверхность помоста может быть покрыта разрешенным не скользящим покрытием, гриптейпом (самоклеящаяся лента, по своему виду и свойствам похожая на наждачную бумагу) с зернистостью не больше 100 или одно цельным куском плотного коврового покрытия, которое обеспечит максимальную силу сцепления. Global 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 2. 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 3. 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 4. 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.

*Правила для инвалидов, выступающих в чемпионатах по жиму лежа*

*на скамье, проводимых GFP*

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

Скамья для жима на соревнования по жиму лежа среди спортсменов с физическими особенностями могут быть использованы два вида скамьи: обычная и специальная широкая.

*Специальная широкая скамья для жима*

Если организаторы соревнований имеют возможность предоставить спортсменам с физическими особенностями специальную широкую скамью, то об этом указывается в Положении о соревнованиях и дополнительно объявляется на взвешивании. Специальная широкая скамья может быть цельной или составной.

Специальная широкая скамья должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

1) Общая длина скамьи (цельной или составной) должна быть не менее 210 см. Скамья должна быть ровной и гладкой и стоять строго горизонтально. Составная скамья не должна иметь выступающих вверх или утопающих вниз частей. Приставка составной скамьи должна полностью входить в основную скамью и не иметь больших зазоров.

2) Ширина головной части скамьи – 29-32 см; ширина основной части – 61 см (на расстоянии 70 – 71 см от верха скамьи до её окончания), ширина выступов - до 15,5 см с каждой стороны.

3) Высота скамьи от 42 до 50 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом. В случае использования составной скамьи необходимо проследить, чтобы высоты основной скамьи и приставки были одинаковы по всей длине и ширине.

4) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть от 82 см до 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть от 87 см до 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.

5) Максимальная ширина между внутренними частями стоек должна быть 110 см.

**Пункт 3. ОДЕЖДА И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА**

**Часть 1 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.

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.

**Часть 2. Проверка одежды**  **у спортсменов с физическими особенностями**

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.

**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.

**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

**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.

**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.

**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.

**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.

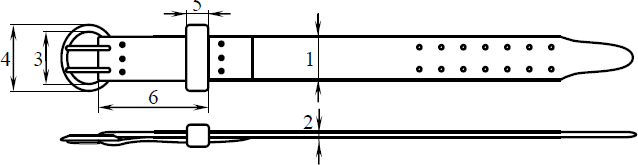
Снаружи или внутри пояса не должно быть дополнительных мягких прокладок, вставок, скреплений или других элементов из какого-либо другого материала.

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.



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

**Часть 1. Приседание**  **для спортсменов с физическими особенностями**

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 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 и личному страхующему, 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, самого спортсмена и его личного страхующего.

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. 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 в одной линии с верхней частью колен, то есть спортсмен должен опуститься в «параллель».

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.

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 приседания можно использовать только 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, у спортсменов с физическими особенностями 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.
* Контакт штанги с ассистентами между командами судьи.
* Контакт локтей или предплечий с ногами, но разрешено легкое касание, которое никак не помогает спортсмену выполнить попытку.
* Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
* Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течение отведенной ему минуты.
* 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.
* Спортсмен готов приседать и получает команду "Squat" ("Присесть"). Спортсмен сгибает колени, а затем вновь их выпрямляет, чтобы снова согнуть и начать приседать.

**Часть 3. Жим лежа для спортсменов с физическими особенностями:**

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 или своего личного страхующего, 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 у спортсменов с физическими особенностями 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 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 для спортсменов с физическими особенностями:**

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.

Во время становой тяги, должен использоваться только специальный тяговый 20-ти килограммовый гриф.

**Часть 6. Причины, по которым становая тяга у спортсменов с физическими особенностями 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 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 спортсменов с физическими особенностями**

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.

Досмотр одежды будет проводиться во время взвешивания официальным представителем Global Federation Powerlifting. Это ответственность спортсмена, чтобы для выступления у него была только разрешенная одежда.

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.

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.

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.

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.

Взвешивание участников соревнований среди спортсменов с физическими особенностями должно проводиться, по возможности, вне очереди и организованно. Участники команды должны взвешиваться в присутствии Главного тренера / представителя команды. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители. Присутствие представителя судейского комитета спортивной федерации GFP желательно.

Судья, проводящий взвешивание, должен помочь спортсмену с физическими особенностями пройти эту процедуру в соответствии с его возможностями. Особое внимание нужно уделить спортсменам, которые не могут встать на весы самостоятельно (не могут держать равновесие, имеют ампутацию нижней/их конечности/ей, передвигаются на коляске и пр.).

Для упрощения процедуры взвешивания организаторы могут использовать весы с широкой платформой, либо специальные весы со стулом. В случае отсутствия специальных весов, судьи на взвешивании должны помочь спортсмену пройти эту процедуру на обычных весах. Для оказания помощи разрешается привлекать тренера / персонального ассистента / ассистентов / участников данной команды, знающих особенности спортсмена. Спортсменам одной команды разрешено помогать друг другу во время взвешивания.

Если спортсмен встал на весы по время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательными, повторное взвешивание с любой целью не разрешено. Если вес спортсмена выходит за границы заявленной весовой категории, в меньшую или большую сторону, то ему разрешается участие в соревнованиях в весовой категории, определившейся при взвешивании.

Спортсмены должны взвешиваться либо обнаженными, либо в нижнем белье. Спортсмен с физическими особенностями, который будет выступать в протезах или ортезах / ортопедических аппаратах с обувью должен взвешиваться в протезах (без обуви или в ней) или ортезах (с обувью или без неё) и в карточке указывается тот вес, который был зафиксирован на весах. Если спортсмен с ампутацией будет участвовать в сорвнованиях без протезов, то он и взвешивается без протезов, а в карточке указывается «чистый» вес атлета без каких-либо добавок / компенсаций.

Женщина-спортсмен имеет право попросить, чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-спортсмен может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.

*Для определения соревновательного веса атлетов-инвалидов с*

*ампутированными конечностями, принимающих участие в чемпионатах,*

*к их собственному весу должны быть сделаны добавки следующей величины*:

– при ампутации конечности ниже лодыжки –1/54 собственного веса;

– при ампутации конечности ниже колена –1/36 собственного веса;

– при ампутации конечности выше колена –1/18 собственного веса;

– при ампутации конечности в области бедра –1/9 собственного веса.

Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым

необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные

приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые

рассматриваются как часть естественной конечности атлета.