



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

2026

Официальный текст технических правил, поддерживаемый IPF, публикуется на английском языке. В случае возникновения каких-либо противоречий между английской и другими языковыми версиями, английская версия имеет преимущественную силу.

(Обновление 1 января 2026 года)



Содержание

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭКИПИРОВОЧНОГО и БЕЗЭКИПИРОВОЧНОГО ПАУЭРЛИФТИНГА	4
Возрастные категории	6
Весовые категории	7
ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	10
Весы.....	10
Помост	11
Гриффы и диски.....	11
Замки	13
Стойки для приседаний	13
Скамья	13
Часы.....	14
Световая сигнализация.....	14
Карточки ошибок	14
Табло.....	17
ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ	17
Костюмы.....	17
Футболка.....	20
Поддерживающие майки.....	21
Трусы.....	22
Носки.....	23
Пояс.....	23
Туфли или ботинки.....	24
Наколенники	25
Бинты	25
Головной убор.....	26
Медицинский пластырь.....	27
Проверка предметов личной экипировки	27
Логотипы спонсоров.....	28
Общие требования	29
УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ	29
Приседание.....	29



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается	30
Жим лежа.....	31
Причины, по которым поднятый в жиме лежа вес не засчитывается.....	36
Правила для инвалидов, участвующих в соревнованиях МФП.по жиму лежа в отдельной дисциплине.....	37
Становая тяга	37
Причины, по которым поднятый в становой тяге вес не засчитывается	8
ВЗВЕШИВАНИЕ УЧАСТНИКОВ.....	39
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	40
Система раундов	41
Карточки подходов.....	42
Обязанности официальных лиц	46
Прочее (ошибки при установке веса, нарушения правил поведения, подача протестов и т. д.).....	49
СУДЕЙСТВО.....	55
ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ.....	62
Жюри.....	62
Технический комитет МФП	63
МИРОВЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОРДЫ	64
Международные соревнования	64
ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА	66



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭКИПИРОВОЧНОГО и БЕЗЭКИПИРОВОЧНОГО ПАУЭРЛИФТИНГА

1. В настоящем своде правил, в целях краткости, слова “он” или “его” везде, где они встречаются, относятся к лицам обоих полов. Все ссылки на пол спортсмена должны быть пересмотрены, чтобы обеспечить равные права для обоих полов, а не упоминать женщин так, как будто для них требуются отдельные правила, как в приведенном ниже примере с взвешиванием: “в соревнованиях, в которых участвуют атлеты обоих полов”.

(а) Международная Федерация пауэрлифтинга признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам МФП:

А. Приседания Б. Жим лежа В. Становая тяга Г. Сумма

(б) Соревнования между атлетами проводятся по категориям в зависимости от их пола, собственного веса и возраста. К участию в открытых чемпионатах среди мужчин и женщин допускаются атлеты 19 лет и старше, начиная с 1 января календарного года, в котором ему/ей исполняется 19 лет.

(в) В случае объединения чемпионатов по пауэрлифтингу или жиму лежа, например, чемпионат среди суб-юниоров (юношей), юниоров, открытый чемпионат и чемпионат среди мастеров (ветеранов), проводимых в классических (1 категория) и в экипировочных (1 категория) дисциплинах, атлет имеет право участвовать в обоих чемпионатах. В таких случаях атлет должен оплатить стартовый взнос за оба соревнования и должен участвовать в соревнованиях дважды. Ни один атлет не может участвовать в соревнованиях 2 раза в классическом или 2 раза в экипировочном соревновании. Мастера (ветераны) 3 и 4 не допускаются к соревнованиям в открытом классе. После того, как атлет внесен в предварительную номинацию, он/она не может изменить свою возрастную категорию. В окончательной номинации атлет может изменить только весовую категорию.

(г) Правила применяются к соревнованиям всех уровней.

(д) Каждому участнику предоставляются по три подхода в каждом упражнении. Лучший результат атлета в каждом упражнении засчитывается в сумму. Если два или более атлета набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет квалифицируется выше более тяжелого.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

(е) Если два атлета на взвешивании имели одинаковый вес и набрали одинаковую сумму по итогам соревнования, атлет, набравший сумму первым, будет иметь преимущество и займет более высокое место. При вручении наград за лучшие результаты в приседании, жиме лежа и становой тяге или при установлении мирового рекорда применяется такое же правило.

2. МФП через своих членов – национальные федерации проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира, представленные в календаре МФП как основные мероприятия:

- Открытый чемпионат мира среди мужчин и женщин по пауэрлифтингу в экипировке;
- Чемпионат мира по пауэрлифтингу среди суб-юниоров (юношей и девушек)/юниоров и юниорок в экипировке;
- Чемпионат мира по пауэрлифтингу среди мастеров (ветеранов мужчин и женщин) в экипировке;
- Чемпионат мира по жиму лежа в экипировке (открытый чемпионат среди мужчин и женщин, среди суб-юниоров (юношей и девушек)/юниоров и юниорок и мастеров (ветеранов мужчин и женщин));
- Открытый чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу среди мужчин и женщин;
- Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу среди суб-юниоров (юношей и девушек) и юниоров и юниорок;
- Чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу среди мастеров (ветеранов мужчин и женщин);
- Чемпионат мира по классическому жиму лежа (открытый чемпионат среди мужчин и женщин, среди суб-юниоров (юношей и девушек)/юниоров и юниорок и мастеров (ветеранов мужчин и женщин));
- Кубок мира среди университетов;
- Другие международные мероприятия, одобренные Исполнительным комитетом.

Секретарь чемпионата, консультируясь с Исполнительным комитетом, должен следить, чтобы крупные международные соревнования не пересекались. При необходимости даты соревнований могут быть изменены для достижения упорядоченного календаря. **При необходимости, мероприятия, включенные в календарь, могут быть объединены в один чемпионат.**



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

3. МФП также признает и регистрирует мировые рекорды в возрастных категориях, указанных ниже:

Возрастные категории

МУЖЧИНЫ

Открытая: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет и старше.

Суб-юниоры (юноши): с даты, когда исполняется 14 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 18 лет.

Юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 23 года.

Мастера I: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 49 лет.

Мастера II: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 59 лет.

Мастера III: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 69 лет.

Мастера IV: с 1 января каждого календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше.

ЖЕНЩИНЫ

Открытая: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет и старше.

Суб-юниорки (девушки): с даты, когда исполняется 14 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 18 лет.

Юниорки: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 23 года.

Мастера I: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 49 лет.

Мастера II: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 59 лет.

Мастера III: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет, и в течение всего календарного года, в котором исполняется 69 лет.

Мастера IV: с 1 января каждого календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше.

Выступление спортсменов младше 14 лет допускается только на Национальных соревнованиях.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

4. Занятые атлетами места в каждой возрастной группе и в каждой весовой категории определяются показанными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований. Кроме того, мужчины в возрастной группе 70 лет и старше (т.е. Мастера IV) получают медали за 1-е, 2-е и 3-е места в своих весовых категориях, и женщины в возрастных группах 60 – 69 лет (т.е. Мастера III) и 70 лет и старше (т.е. Мастера IV) получают медали за 1-е, 2-е и 3-е места в своих весовых категориях и в каждой возрастной группе. Возрастные категории и их дальнейшее деление могут быть адаптированы для использования на национальном уровне по усмотрению Национальной федерации.

Весовые категории

МУЖЧИНЫ

- категория 53,0 кг – до 53,00 кг – только для суб-юниоров (юношей) и юниоров;
- категория 59,0 кг – до 59,00 кг;
- категория 66,0 кг – от 59,01 до 66,00 кг;
- категория 74,0 кг – от 66,01 до 74,00 кг;
- категория 83,0 кг – от 74,01 до 83,00 кг;
- категория 93,0 кг – от 83,01 до 93,00 кг;
- категория 105,0 кг – от 93,01 до 105,00 кг;
- категория 120,0 кг – от 105,01 до 120,00 кг;
- категория 120,0+ кг – от 120,01 кг и выше без ограничения.

ЖЕНЩИНЫ

- категория 43,0 кг – до 43,00 кг – только для суб-юниорок (девушек) и юниорок;
- категория 47,0 кг до 47,00 кг;
- категория 52,0 кг – от 47,01 кг до 52,00 кг;
- категория 57,0 кг – от 52,01 кг до 57,00 кг;
- категория 63,0 кг – от 57,01 кг до 63,00 кг;
- категория 69,0 кг – от 63,01 кг до 69,00 кг;
- категория 76,0 кг – от 69,01 кг до 76,00 кг;
- категория 84,0 кг – от 76,01 кг до 84,00 кг;
- категория 84,0+ кг – от 84,01 кг и выше без ограничения.

5. Каждой стране разрешается заявить для участия в соревнованиях максимум восемь (8) участников в восьми (8) весовых категориях для мужчин и восемь (8) участников в восьми



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- (8) весовых категориях для женщин. В возрастных категориях юниоры и суб-юниоры: девять (9) участников в девяти весовых категориях у мужчин и девять (9) участников в девяти весовых категориях у женщин. В любой весовой категории не должно быть более двух участников от одной страны.
6. Каждой стране разрешается заявлять не более пяти запасных участников. Для участия в соревнованиях они должны быть заявлены за 60 дней до даты начала соревнований в предварительной номинации с указанием их весовых категорий и лучших результатов, достигнутых на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев.
7. Каждая страна должна предоставить список состава команды с указанием имени каждого атлета и его/ее весовой категории. Должны быть указаны его/ее лучшие результаты, показанные на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев, либо результат, показанный на таком же прошлогоднем международном соревновании в той же весовой категории. Также необходимо указать дату и название соревнования, на котором был показан заявленный результат. Эти данные должны быть предоставлены секретарю чемпионата МФП или регионального чемпионата, а также организатору соревнований не позднее, чем за 60 дней до даты начала чемпионата для предварительной номинации. Окончательная номинация публикуется не позднее, чем за 30 дней до даты начала чемпионата, и должна быть сформирована из числа тех участников, кто был номинирован за 60 дней до даты начала чемпионата, включая резервных или запасных атлетов. К этому моменту для каждого атлета должна быть определена весовая категория, в которой он будет принимать участие на данных соревнованиях. После окончательного отбора (окончательной номинации) никакие изменения весовой категории, в которую заявлен атлет, не допускаются. Заявленные атлеты, не указавшие результаты ни с одного из вышеперечисленных соревнований за последние 12 месяцев, будут принимать участие в первой группе, если его/ее весовая категория будет разделена на группы. Несоблюдение любого из этих требований может привести к дисквалификации команды-нарушителя. Атлет не может указать лучший результат через свою национальную федерацию для участия в чемпионате мира, международных или региональных соревнованиях, если в этот период он был дисквалифицирован решением Международной или Региональной федерации.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

8. На всех чемпионатах мира, континентальных и региональных чемпионатах очки начисляются в следующем порядке: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 за первые 9 мест в каждой весовой категории. Далее каждому атлету, набравшему сумму, начисляется одно очко. Начисление очков на всех национальных соревнованиях осуществляется по усмотрению национальной федерации.
9. В командном зачете на всех международных чемпионатах для каждой страны учитываются очки, набранные пятью ее атлетами, занявшими наиболее высокие места. В случае равенства набранных очков, итоговое командное место определяется, как указано в пункте 11.
Если во время соревнований, где командный зачет основан на суммировании индивидуальных результатов (очков), будет установлено, что член команды нарушил антидопинговые правила МФП, очки атлета, уличенного в нарушении, будут вычтены из командного зачета и не могут быть заменены очками другого члена команды.
10. Любая страна, являющаяся членом МФП более трех лет, должна включать, по крайней мере, одного судью международной категории в число официальных лиц своей команды для участия в чемпионатах мира. Если судья из этой страны не присутствует или присутствует, но не может выполнять обязанности судьи или члена жюри во время соревнований, то для начисления командных очков будут учтены очки только четырех атлетов от этой страны, занявших наиболее высокие места.
11. За первые три места атлетам вручаются командные награды в виде медалей: 5 золотых – команде, занявшей первое место, 5 серебряных – команде, занявшей второе место и 5 бронзовых – команде, занявшей третье место. В случае равенства командных очков, команда, занявшая наибольшее количество первых мест, займет первое место. В случае равенства командных очков между двумя странами, занявшими одинаковое количество первых мест, команда, занявшая наибольшее количество вторых мест, будет классифицирована как первая, и так далее для всех пяти атлетов, набравших наибольшее количество очков. Если после применения этой процедуры, команды имеют равное количество очков, то более высокое место займет команда, набравшая большее общее количество очков по формуле МФП. Команды, в составе которых было менее 3 участников, не награждаются медалями.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

12. На всех чемпионатах МФП награда “Лучший атлет” (абсолютный победитель) присуждается атлету, показавшему наилучший результат по формуле МФП. Награды также будут вручаться за второе и третье места. В номинациях, в которых соревновались менее 3 атлетов, участники не получают наград при определении “Лучшего атлета”.
13. На международных соревнованиях медали вручаются за первое, второе и третье места в каждой весовой категории в зависимости от количества участников в этой категории, показавших общую сумму. Кроме того, медали или сертификаты при награждении за результаты будут вручаться за первое, второе и третье место в каждом упражнении в приседании, жиме лежа и становой тяге в каждой весовой категории. **Каждый атлет должен получить медаль за участие/памятный подарок от организатора соревнований (пункт 13.3 Устава МФП).**

Если атлет получил нулевую оценку в приседании или жиме лежа, он/она может продолжить участие в соревновании, и будет иметь право на получение награды за призовое место в любом упражнении, в котором он/она успешно справится с весом. Чтобы получить эту награду, атлет должен выполнить добросовестные попытки справиться с весом в каждом из трех упражнений. Форма одежды атлетов для церемонии награждения на чемпионатах мира: спортивный костюм команды, футболка, спортивная обувь. Технический контролер во время церемонии награждения должен следить за соблюдением этого правила. Несоблюдение требований к форме одежды лишает атлета возможности получить медаль (медали), хотя занятое им место и результат соревнований сохраняется.
14. Запрещается хлестать атлета на виду у зрителей и СМИ.
15. На всех соревнованиях МФП организатор должен обеспечить безопасность атлетов и официальных лиц квалифицированным медицинским персоналом, который будет дежурить на протяжении всего чемпионата.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Весы

Весы должны быть электронными цифровыми и показывать вес с двумя знаками после запятой. Они должны иметь предел измерения не менее 180 кг. Сертификат (свидетельство) о поверке, прилагаемый к весам, должен быть действителен в течение одного года до даты проведения соревнований.



Помост

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,5 м x 2,5 м и не более 4,0 м x 4,0 м. Высота помоста не должна превышать 10 см от окружающей сцены или пола. Поверхность помоста должна быть ровной, прочной и устойчивой и покрыта нескользящим ковровым покрытием (то есть без неровностей и выступов). Использование резиновых ковриков или аналогичных листовых материалов не допускается.

Гриффы и диски

На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, проводимых в соответствии с правилами МФП, разрешены к использованию только диски для штанги. При использовании дисков, не соответствующих указанным ниже требованиям, соревнования и любые установленные на них рекорды считаются недействительными и аннулируются. Только те гриффы и диски, которые соответствуют всем техническим требованиям, могут использоваться для выполнения упражнений при проведении соревнований. Грифф не может заменяться во время соревнований, за исключением случаев, когда он погнулся или был поврежден каким-либо образом. Тогда по решению Технического комитета, жюри или судей грифф может быть заменен. Гриффы, которые будут использоваться на всех соревнованиях МФП, не должны иметь хромированную насечку. Только гриффы и диски, которые официально одобрены МФП, могут использоваться на чемпионатах мира МФП или при установлении мировых рекордов.

С 2008 года на гриффах, одобренных МФП, установлены стандартные размеры насечки на основе одного из первоначально одобренных гриффов.

(а) Грифф должен быть прямым, с хорошей насечкой и соответствовать следующим размерам:

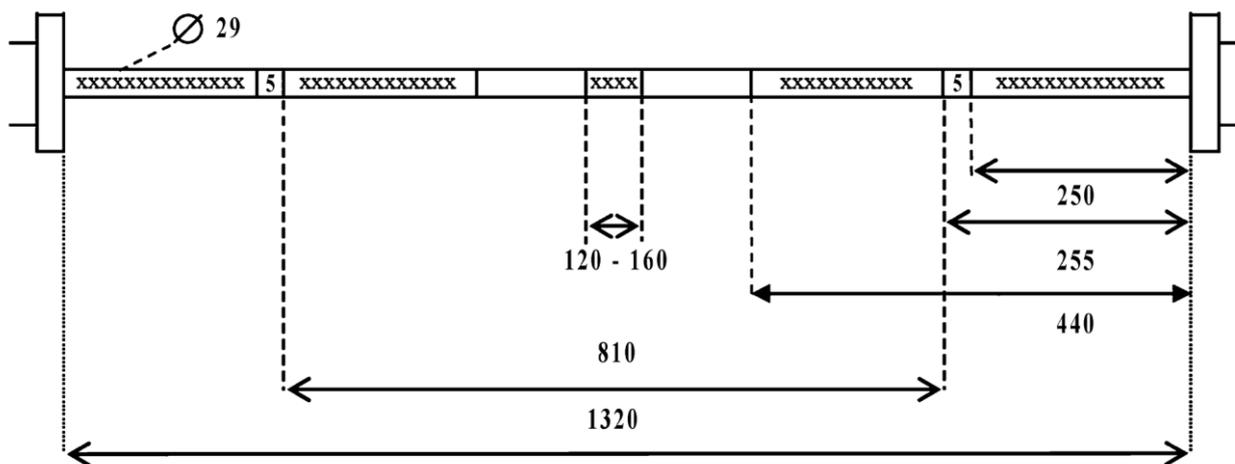
1. Общая длина не должна превышать 2,2 м.
2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 м или быть менее 1,31 м.
3. Диаметр гриффа не должен превышать 29 мм или быть менее 28 мм.
4. Вес гриффа и замков должен составлять 25 кг.
5. Диаметр втулки не должен превышать 52 мм или быть меньше 50 мм.
6. На гриффе должны быть сделаны две отметки машинным способом, расстояние между отметками должно быть 81 см.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга Гриф для пауэрлифтинга, одобренный МФП

Рекомендуемые расстояния между насечками

Размеры в мм (расстояния между насечками внутри втулок)



(б) Диски должны соответствовать следующим требованиям:

- 1) Все диски, используемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25 процента или 10 граммов от указанного веса.

Вес диска, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
25,0	25,0625	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
1,0	1,01	0,99
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

- 2) Диаметр отверстия диска не должен превышать 53 мм или быть меньше 52 мм.
- 3) В набор должны входить следующие диски: 1,25 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг и 25 кг.
- 4) Для установления нового рекорда, превышающего действующий рекорд не менее чем на 0,5 кг, 1,0 кг, 1,5 кг или 2,0 кг, можно использовать диски меньшего веса.
- 5) Толщина дисков весом 20 кг и более не должна превышать 6 см. Толщина дисков весом 15 кг и менее не должна превышать 3 см.
- 6) Диски должны следующих цветов: 10 кг и менее – любого цвета, 15 кг – желтого, 20 кг – синего, 25 кг – красного.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- 7) На всех дисках должен быть четко указан их вес, и они должны надеваться в определенной последовательности: более тяжелые внутри, затем диски меньшего веса по убыванию таким образом, чтобы судьи могли видеть вес каждого диска.
- 8) Первые и самые тяжелые диски, установленные на гриф, должны быть установлены лицевой стороной внутрь, остальные диски должны быть установлены лицевой стороной наружу.
- 9) Диаметр самых больших дисков не должен превышать 45 см.

Замки

- (а) Должны всегда применяться на соревнованиях.
- (б) Вес каждого замка 2,5 кг.

Стойки для приседаний

1. Только стойки для приседаний от коммерческих производителей, официально зарегистрированных и одобренных Техническим комитетом, разрешены для использования на Международных соревнованиях по пауэрлифтингу.
2. Стойки для приседаний должны иметь такую конструкцию, чтобы их высота могла регулироваться от 1,00 м в самом нижнем положении до не менее 1,70 м в верхнем положении с шагом 2,5 см.
3. Все стойки на требуемой высоте должны фиксироваться штифтами.

Скамья

Только стойки для жима лежа и скамьи от коммерческих производителей, официально зарегистрированных и одобренных Техническим комитетом, разрешены для использования на международных соревнованиях по пауэрлифтингу. Скамья должна соответствовать следующим размерам:

1. Длина – не менее 1,22 м, должна быть ровной и горизонтальной.
2. Ширина – не менее 29 см и не более 32 см.
3. Высота – не менее 42 см и не более 45 см, измеренная от пола до верхней части несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой от 75 см минимум до 110 см максимум, измеренная от пола до верха упоров для штанги.
4. Минимальная ширина между стоек с внутренней стороны должна составлять 1,10 м
5. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от центра стоек. Допускается отклонение от этого размера на 5 см в любую сторону.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

6. На всех соревнованиях необходимо использовать закрепленные страховочные стойки.

Минимальная высота страховочных стоек должна быть 50 см, они должны иметь 10 отверстий с шагом 2,5 см и быть 50 см в длину.

Часы

В соревновательной зоне, на помосте и в зоне разминки должны быть видимые всем часы, которые могут непрерывно показывать время не менее 20 минут, а также показывать истекшее время. Кроме того, тренеру или атлету также должны быть видны часы, показывающие оставшееся время для заказа веса на следующие попытки.

Световая сигнализация

На соревнованиях должна быть предусмотрена световая сигнализация, с помощью которой судьи будут выносить свои решения. Каждый судья управляет лампами белого и красного цвета. Эти два цвета означают “Вес взят” (“Good lift”) и “Вес не взят” (“No lift”) соответственно. Лампы световой сигнализации должны быть расположены горизонтально, чтобы соответствовать позициям трех судей.

Световая сигнализация должна быть проводной или электронной/беспроводной и должна быть устроена так, чтобы при включении тремя судьями лампы загорались одновременно, а не по отдельности, как их зажигают судьи. В случае необходимости, например, при неисправности системы световой сигнализации, судьи должны быть обеспечены белыми и красными флажками или лопатками для голосования, с помощью которых они смогут сообщать о своих решениях по команде старшего судьи “Флажки” (“Flags”).

Карточки (таблички) ошибок

После того, как судьи вынесут свои решения и загорятся лампы световой сигнализации, судья (судьи), не засчитавший подход, должен поднять соответствующую карточку (табличку) ошибок, с помощью которой он сообщает о причине/ах, по которой не засчитал подход.

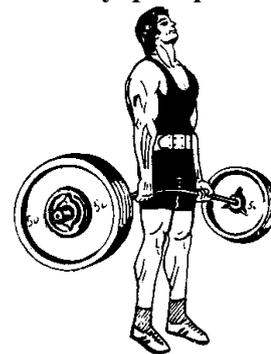
Система номерных судейских карточек для сообщения о причинах неудачного подхода.

Цвет карточек:

Ошибка № 1 – красная карточка

Ошибка № 2 – синяя карточка

Ошибка № 3 – желтая карточка



ПРИСЕДАНИЕ	ЖИМ ЛЕЖА	СТАНОВАЯ ТЯГА
1 (красная)	1 (красная)	1 (красная)
<p>Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.</p>	<p>Штанга не опущена на грудь, т.е. не достигла (не коснулась) груди или была опущена на ремень.</p> <p>Неспособность опустить нижнюю часть обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.</p>	<p>Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.</p> <p>Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.</p>
2 (синяя)	2 (синяя)	2 (синяя)
<p>Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.</p> <p>Двойное подсакивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время подъема из приседа.</p>	<p>Любое движение всей штанги вниз во время выжимания от груди.</p> <p>Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.</p> <p>Неспособность полностью выпрямить руки до команды "Старт"</p>	<p>Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p> <p>Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p>



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

3 (желтая)	3 (желтая)	3 (желтая)
<p>Шаги назад или вперед или боковое движение ступней. Хотя покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.</p> <p>Касание штанги или атлета страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.</p> <p>Касание ног локтями или предплечьями. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.</p> <p>Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения упражнения.</p> <p>Незавершенное упражнение.</p>	<p>Поднятие или опускание штанги (вдавливание) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди или области живота, таким образом, что это помогает спортсмену.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, во время и при завершении упражнения.</p> <p>Использование толчка верхней частью тела, чтобы начать движение штанги вверх от груди.</p> <p>Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.</p> <p>Касание штанги или атлета страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.</p> <p>Любое касание ступнями атлета скамьи или ее опор.</p> <p>Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения упражнения.</p> <p>Незавершенное упражнение.</p>	<p>Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.</p> <p>Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.</p> <p>Шаги назад или вперед или боковое движение ступней. Хотя покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются. Движение ног после команды “Вниз” не является ошибкой.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения упражнения.</p> <p>Незавершенное упражнение.</p>



Табло

Для зрителей, официальных лиц и всех, кто следит за ходом соревнований, должно быть предусмотрено подробное визуальное табло. Фамилии и имена атлетов должны располагаться в соответствии с номерами жребия. Также на табло должны отображаться показанные атлетами результаты, которые обновляются по мере их изменения.

Табло чемпионата															
Группа:				Приседание			Жим лежа			Промеж. сумма	Становая тяга			Сумма	Место
№Жр.	Фамилия	Страна	ДР/СВ	РД1	РД2	РД3	РД1	РД2	РД3		РД1	РД2	РД3		
1															
2															
3															
14															

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Костюмы

Поддерживающий

Поддерживающий костюм можно использовать только на соревнованиях, которые являются экипировочными.

На соревнованиях, которые являются экипировочными, можно надевать поддерживающий костюм для выполнения всех соревновательных упражнений (при этом вместо него можно надевать неподдерживающий костюм). Во время выполнения всех соревновательных упражнений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

К участию в соревнованиях допускаются только поддерживающие костюмы от производителей, включенных в “Утвержденный список экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”. Кроме того, любые такие поддерживающие костюмы из списка Утвержденных производителей должны соответствовать всем требованиям Технических правил МФП. Поддерживающие костюмы из списка Утвержденных производителей, которые не соответствуют каким-либо требованиям Технических правил МФП, не допускаются к использованию на соревнованиях.

Поддерживающий костюм должен соответствовать следующим требованиям:

- (a) Материал костюма должен быть однослойным.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- (б) Штанины костюма должны быть длиной не менее 3 см и не более 15 см, будучи измеренными от середины промежности вниз по внутренней стороне штанины в положении атлета стоя.
- (в) Любые изменения костюма, изменяющие его размеры по ширине, длине или толщине, не допускаются, и такие костюмы должны быть запрещены для использования на соревнованиях.
- (г) Хотя изменения для лучшего облегания костюмов и поддерживающих маек не запрещены, они должны быть выполнены в виде складок. Такие складки должны быть выполнены только по оригинальным швам производителя. Эти складки должны быть выполнены с внутренней стороны костюма или поддерживающей майки. Любые изменения, сделанные в местах, отличных от швов производителя, запрещены. Складки нельзя пришивать обратно к материалу экипировки.
- (д) Если было сделано ушивание лямок костюма, то длина складки, торчащей наружу, не должна превышать 3 см. Складки длиной более 3 см необходимо ушивать внутрь костюма, и нельзя пришивать обратно к материалу лямок.
- (е) На костюм могут быть нанесены следующие логотипы или эмблемы:
- производителя из утвержденного списка экипировки;
 - название страны атлета;
 - фамилия атлета;
 - логотипы или эмблемы в соответствии с правилом “Логотипы спонсора”;
 - на соревнованиях национального и более низкого уровня эмблемы и логотипы клуба, который представляет атлет, или индивидуального спонсора, если этот логотип или эмблема не были одобрены МФП.

Неподдерживающий

Неподдерживающий костюм должен использоваться для всех упражнений на соревнованиях, которые являются классическими/безэкипировочными. Его также можно использовать на соревнованиях, которые являются экипировочными (в которых вместо неподдерживающего костюма для выполнения упражнений можно надевать поддерживающий костюм). Во время выполнения всех соревновательных упражнений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

К использованию на соревнованиях допускаются только неподдерживающие костюмы от производителей, включенных в “Утвержденный список экипировки и оборудования для



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”. Кроме того, любые такие неподдерживающие костюмы из списка Утвержденных производителей должны соответствовать всем требованиям Технических правил МФП. Неподдерживающие костюмы из списка Утвержденных производителей, которые не соответствуют каким-либо требованиям Технических правил МФП, не допускаются к использованию на соревнованиях.

Неподдерживающий костюм должен соответствовать следующим требованиям:

- (а) Костюм должен представлять собой цельное трико и облегать фигуру без провисаний.
Атлеты могут использовать разрешенные трико с длинными штанинами. Независимо от того, какой тип трико используется атлетами для приседаний, они должны использовать одно и то же трико во всех соревновательных упражнениях.
- (б) Если атлет использует трико с длинными штанинами, то наколенники разрешается надевать только поверх трико. Под трико наколенники надевать запрещено. Технический контролер должен убедиться, что под трико нет наколенников. Разрешается не надевать длинные носки для становой тяги поверх трико с длинными штанинами.
- (в) Костюм должен быть полностью изготовлен из такой ткани или синтетического текстильного материала, чтобы он не оказывал ни какой поддержки атлету при выполнении любого соревновательного упражнения.
- (г) Материал костюма должен быть однослойным, за исключением области промежности, где допускается использование второго слоя материала размером 12 x 24 см.
- (д) Штанины костюма должны иметь длину не менее 3 см и не более 25 см, будучи измеренными от середины промежности вниз по внутренней стороне штанины в положении атлет стоя.
- (е) На костюм могут быть нанесены следующие логотипы или эмблемы:
 - производителя из утвержденного списка экипировки;
 - название страны атлета;
 - фамилия атлета;
 - логотипы или эмблемы в соответствии с правилом “Логотипы спонсора”;
 - на соревнованиях национального и более низкого уровня эмблемы и логотипы клуба, который представляет атлет, или индивидуального спонсора, если этот логотип или эмблема не были одобрены МФП.



Футболка

Футболка является обязательной для всех атлетов, выполняющих приседания, жим лежа и становую тягу, и должна надеваться под костюм. Единственным исключением из этих требований является то, что вместо футболки разрешается надевать поддерживающую майку в соответствии с приведенным ниже правилом “Поддерживающие майки”. Одновременное использование футболки и поддерживающей майки не допускается.

Футболка должна соответствовать следующим техническим требованиям:

- (а) Футболка должна быть полностью изготовлена из ткани или синтетического текстиля и не должна состоять, полностью или частично, из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала, а также не должна иметь усиленных швов или карманов, пуговиц, молний или других элементов, за исключением усиленного слоя ткани круглого ворота.
- (б) Футболка должна иметь плотно прилегающие рукава по фигуре. Рукава должны заканчиваться ниже дельтовидной мышцы и не должны доходить до локтя атлета или опускаться ниже него. Во время соревнований атлет не должен подтягивать или закатывать рукава на дельтовидные мышцы. Смотрите фотографии ниже.
- (в) Футболка может быть однотонной или разноцветной, без логотипов или эмблем, или на ней могут быть нанесены следующие логотипы или эмблемы:
 - название страны атлета;
 - фамилия атлета;



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- регион МФП атлета;
- логотипы или эмблемы в соответствии с правилом “Логотипы спонсора”;
- на соревнованиях национального и более низкого уровня эмблемы и логотипы клуба, который представляет атлет, или индивидуального спонсора, если этот логотип или эмблема не были одобрены МФП.

Да



Да



Нет



Поддерживающие майки

Поддерживающая майка, включенная в “Утвержденный список экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”, может использоваться только на соревнованиях, являющихся экипировочными.

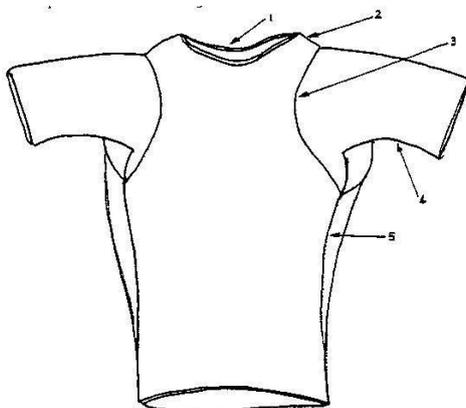
Поддерживающая майка должна соответствовать следующим требованиям:

- Майка должна быть изготовлена полностью из ткани или синтетического текстиля и не должна состоять, полностью или частично, из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала, а также иметь усиленные швы или карманы, пуговицы, молнии или что-либо иное, за исключением усиленного слоя материала круглого ворота;
- Рукава майки должны заканчиваться ниже дельтовидной мышцы атлета и не должны доходить до локтя или опускаться ниже него. Во время соревнований атлет не должен подтягивать или закатывать рукава на дельтовидные мышцы.
- Майка может быть однотонной, т. е. одного цвета, без логотипов или эмблем, или на ней могут быть нанесены следующие логотипы или эмблемы:
 - название страны атлета;
 - фамилия атлета;
 - регион МФП атлета;



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- логотипы или эмблемы в соответствии с правилом “Логотипы спонсора”;
- на соревнованиях национального и более низкого уровня эмблемы и логотипы клуба, который представляет атлет, или индивидуального спонсора, если этот логотип или эмблема не были одобрены МФП.



Любые манипуляции или изменения в конструкции поддерживающей майки по сравнению с оригинальным дизайном, предоставленным производителем и одобренным Техническим комитетом, делают ее запрещенной для использования на соревнованиях. Материал майки, указанный на рисунке стрелкой под цифрой 2, должен закрывать всю область дельтовидной мышцы.

Трусы

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

Женщины также могут носить фабричный или спортивный бюстгальтер.

Плавки или любая другая одежда, состоящая из прорезиненного или подобного растягивающегося материала, за исключением тесьмы в области пояса, не должны надеваться под спортивный костюм.

Любое поддерживающее нижнее белье запрещено использовать на соревнованиях МФП.





Носки

Носки должны соответствовать следующим требованиям:

- (а) Носки могут быть любого цвета и могут иметь логотипы производителя.
- (б) Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с наколенниками или коленными бинтами.
- (в) Категорически запрещается использовать чулки или гольфы, полностью закрывающие ноги.

Во время выполнения становой тяги спортсмены должны надевать носки, полностью закрывающие и защищающие голени.

Пояс

Участники могут носить пояс (ремень). Если атлет использует пояс, то он должен быть надет поверх костюма. К соревнованиям допускаются только пояса от производителей, включенных в “Утвержденный список экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”.

Материалы и конструкция:

- (а) Пояс должен быть изготовлен из кожи, винила или другого аналогичного нерастягивающегося материала из одного или нескольких слоев, которые могут быть склеены и/или сшиты между собой.
- (б) Пояс не должен иметь дополнительных прокладок, креплений или опор из какого-либо материала ни снаружи, ни с внутренней стороны.
- (в) Пряжка должна крепиться на одном конце ремня с помощью заклепок и/или пришиваться.
- (г) Ремень может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или пряжку “быстросъемного” типа (рычажный замок).
- (д) Петля для языка пояса крепится рядом с пряжкой посредством заклепок и/или пришивается.
- (е) Пояс может быть однотонным или разноцветным, без логотипов или может иметь следующие логотипы или эмблемы:
 - название страны атлета;
 - фамилия атлета;
 - регион МФП атлета;
 - логотипы или эмблемы в соответствии с правилом “Логотипы спонсора”;



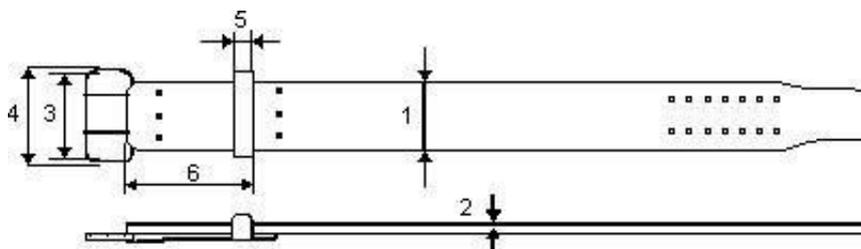
Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- на соревнованиях национального и более низкого уровня эмблемы и логотипы клуба, который представляет атлет или индивидуального спонсора, если этот логотип или эмблема не были одобрены МФП.

Размеры:

1. Ширина ремня не более 10 см.
2. Толщина ремня не более 13 мм в основной части.
3. Максимальная внутренняя ширина пряжки 11 см.
4. Максимальная внешняя ширина пряжки 13 см.
5. Максимальная ширина петли для языка 5 см.
6. Расстояние между концом ремня и дальним концом петли для языка не более 25 см.

Контролируемые размеры:



Туфли или ботинки

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать туфли или ботинки.

- (а) Разрешается использовать только спортивную обувь для занятий в помещении, ботинки для тяжелой атлетики/пауэрлифтинга или тапочки для становой тяги.

Вышесказанное относится к таким занятиям в помещении, как, например, борьба или баскетбол. Туристические ботинки в эту категорию не входят.

- (б) Подошва обуви не должна быть выше 5 см.
- (в) Подошва должна быть плоской, т.е. без выступов, неровностей или отклонений от стандартной конструкции.
- (г) Толщина внутренней стельки, не являющейся частью изготовленной обуви, не должна превышать один сантиметр.
- (д) Запрещено использовать носки с резиновой подошвой во время выполнения приседания, жима лежа и тяги становой.
- (е) Когда атлет находится на помосте, его обувь должна быть надлежащим образом застегнута (завязаны шнурки или застегнуты ремни на липучках).



Наколенники

Наколенники, выполненные в виде непрерывных цилиндров из неопрена, могут надеваться атлетом только на колени при выполнении любого упражнения на соревнованиях. Наколенники нельзя надевать или использовать на любой части тела, кроме коленей. Комбинация наколенников и коленных бинтов запрещена в соответствии с приведенным ниже правилом “Бинты”.

К использованию на соревнованиях допускаются только наколенники от производителей, включенных в “Утвержденный список экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”. Кроме того, любые такие наколенники из списка Утвержденных производителей должны соответствовать всем требованиям Технических правил МФП. Наколенники, которые не соответствуют каким-либо требованиям Технических правил МФП, не допускаются к использованию на соревнованиях.

Наколенники должны соответствовать следующим требованиям:

- (а) Наколенники должны быть изготовлены полностью из одного слоя неопрена или преимущественно из неопрена плюс один не поддерживающий слой ткани поверх неопрена. На неопрене могут быть швы, выполненные из прошитых полосок ткани. Конструкция наколенников не должна обеспечивать любую заметную поддержку коленям атлета или отдачу.
- (б) Наколенники должны иметь максимальную толщину 7 мм и максимальную длину 30 см.
- (в) Наколенники не должны иметь каких-либо дополнительных застежек, липучек, шнурков, подкладок или подобных поддерживающих приспособлений внутри или снаружи. Наколенники должны представлять собой сплошные цилиндры, без отверстий в неопрене или каком-либо покрывающем их материале.
- (г) При использовании на соревнованиях наколенники не должны соприкасаться с костюмом атлета (за исключением длинных штанов трико) или носками и должны располагаться по центру коленного сустава.
- (д) При надевании наколенников атлеты могут пользоваться помощью личного помощника.
- (е) Разрешается надевать наколенники поверх трико с длинными штанинами, но не под трико.

Бинты

Разрешены только однослойные бинты из эластичной ткани фабричного производства, покрытые полиэстером, хлопком или комбинацией этих материалов, или бинты из медицинского крепа.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Поддерживающие бинты:

К использованию на соревнованиях по пауэрлифтингу допускаются только бинты от коммерческих производителей, официально зарегистрированные и одобренные Техническим комитетом.

Неподдерживающие бинты:

Бинты из медицинского крепа или обычные медицинские бинты не требуют одобрения Технического комитета.

Запястья

1. Длина бинтов для запястий не должна превышать 1 м, а ширина 8 см. Длина бинтов, выполненных в виде рукава вместе с застежкой-липучкой не должна превышать 1 м. Для удобства надевания к бинту может быть прикреплена петля. Петля должна быть снята с большого пальца или с других пальцев рук во время выполнения упражнения. Не допускается комбинация бинтов и фиксирующих повязок на запястьях.
2. Ширина намотки не должна быть более 10 см вверх на предплечье и 2 см вниз на кисть. Общая ширина намотки не должна превышать 12 см.

Колени

1. Коленные бинты должны быть длиной не более 2 м и шириной не более 8 см и могут использоваться только на соревнованиях, которые являются экипировочными. Коленные бинты должны мотаться не более чем на 15 см вверх и на 15 см вниз от центра коленного сустава. Ширина намотки не должен превышать 30 см. Допускается использовать наколенники, одобренные МФП. Комбинация коленных бинтов и наколенников строго запрещена. Неопрен может быть заменен синтетическим каучуком, но допускается только в наколенниках.
2. Коленные бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом.
3. Коленные бинты не должны использоваться на других частях тела.

Головной убор

1. Во время выполнения упражнений на помосте категорически запрещается носить головные уборы.
2. Атлеты могут носить хиджаб (головной платок) во время выполнения упражнений. В жиме лежа жюри или судьи могут потребовать от атлета закрепить волосы в соответствии с правилами выполнения жима лежа, чтобы они не мешали правильно оценивать положение головы.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

3. Можно носить стандартные спортивные ленты от пота одного цвета (черные или белые), ширина которых не должна превышать 12 см. Не допускается сочетание каких-либо повязок и спортивных лент.

Медицинский пластырь

1. На большие пальцы рук можно накладывать два слоя медицинского пластыря. Медицинский пластырь или что-либо подобное запрещено носить на других участках тела без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинский пластырь не может использоваться в качестве вспомогательного средства для атлета при удержании штанги.
2. При условии предварительного одобрения жюри, официальным врачом, фельдшером или дежурным медицинским персоналом медицинский пластырь может быть наложен на повреждения на теле, но таким образом, чтобы это не давало спортсмену неоправданного преимущества.
3. На всех соревнованиях, где может отсутствовать жюри и нет дежурного медицинского персонала, старший судья имеет право разрешить использовать медицинский пластырь.

Проверка предметов личной экипировки

- (а) Проверка предметов личной экипировки каждого атлета, участвующего в соревнованиях, может проводиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании) на протяжении всего соревнования, но не позднее, чем за тридцать минут до начала соревнований в соответствующей весовой категории.
- (б) Для выполнения этой обязанности должны быть назначены как минимум двое судей. Все предметы должны быть проверены и одобрены до того, как они будут промаркированы.
- (в) Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но могут быть обрезаны до нужной длины и представлены для проверки повторно.
- (г) Любой предмет экипировки, который имеет грязный неопрятный вид или порван, должен быть запрещен.
- (д) По окончании процедуры проверки подписанный протокол проверки экипировки передается председателю жюри.
- (е) Если после проверки экипировки атлет использует на помосте любой предмет экипировки, который был запрещен судьями, кроме того, который судьи пропустили по невнимательности, атлет должен быть немедленно дисквалифицирован с соревнований.
- (ж) **При надевании наколенников атлеты могут пользоваться помощью личного помощника.**



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- (з) Все предметы, упомянутые ранее в разделе "Предметы личной экипировки", должны быть проверены.
- (и) Такие предметы, как часы, бижутерия, мундштуки, очки и предметы женской гигиены в проверке не нуждаются.
- (й) Перед установлением мирового рекорда атлет проверяется техническим контролером. Если будет обнаружено, что атлет использует любой запрещенный предмет экипировки, кроме тех, которые были допущены судьями по невнимательности, он будет дисквалифицирован с соревнований.
- (к) Судьи и технический контролер своей весовой категории должны собраться за 5 минут до начала проверки предметов личной экипировки.

Логотипы спонсоров

Помимо логотипов и эмблем производителей, перечисленных в “Утвержденном списке экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”, страна-участник или атлет может обратиться к Генеральному секретарю МФП за разрешением на включение дополнительного логотипа или эмблемы в список разрешенных для размещения на предметах личной экипировки, только для этой страны или атлета. За разрешение использования таких логотипов или эмблем вносится оплата в размере, определенном руководством МФП. МФП через Исполнительный комитет может одобрить логотип или эмблему или отказать в разрешении на использование, если, по мнению Исполнительного комитета, логотип или эмблема вредит коммерческим интересам МФП или не соответствует требованиям хорошего вкуса. Исполнительный комитет также имеет право, по своему усмотрению, ограничить размер или расположение логотипа или эмблемы на любом предмете личной экипировки. Любое полученное разрешение действует с даты одобрения до конца текущего календарного года и в течение всего следующего календарного года, после чего необходимо подать новую заявку и оплатить взнос, если нужно, чтобы логотип или эмблема оставались одобренными. Логотипы или эмблемы, утвержденные в соответствии с настоящими требованиями, должны быть указаны в приложении к “Утвержденному списку экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”. Кроме того, Генеральный секретарь МФП должен выдать заявителю письмо с одобрением, в котором должен быть изображен разрешенный логотип или эмблема и указана дата разрешения и любые ограничения на использование, что является достаточным подтверждением легального использования логотипа или эмблемы для судей на соревнованиях.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Логотипы или эмблемы производителей, не включенные в “Утвержденный список экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционируемых МФП”, а также в приложение к утвержденным логотипам или эмблемам, в соответствии с указанными требованиями “Логотипы спонсора”, могут наноситься только на футболки, обувь или носки. Такой логотип или эмблема могут быть напечатаны или вышиты и должны иметь размер не более 5 x 2 см.

Общие требования

- (а) Использование масла, мазей или другой смазки на теле или предметах экипировки строго запрещено.
- (б) Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия – единственные вещества, которые можно наносить на тело и предметы экипировки, за исключением бинтов.
- (в) Использование любых клеящихся (сцепляющих) материалов на подошве обуви строго запрещено. Это относится к любым вставкам в подошву, например, накладкам из наждачной бумаги, шкурки и т.д., в состав которых могут входить канифоль и магнезия. Допускается смачивание подошвы обуви водой.
- (г) На оборудование для пауэрлифтинга нельзя наносить посторонние вещества. При этом имеются ввиду все вещества, кроме тех, которые могут периодически использоваться в качестве стерилизующего средства при чистке и обработке грифа, скамьи или помоста.
- (д) Под носки на голень могут быть надеты легкие защитные накладки (щитки).
- (е) Ожерелья и аналогичные аксессуары должны быть надлежащим образом закреплены под футболкой и не должны находиться во рту атлета во время его выхода на помост или при нахождении на помосте.

УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приседание

1. Атлет должен стоять лицом к передней части помоста. Штанга должна находиться горизонтально на плечах, **не ниже уровня заднего пучка дельтовидной мышцы. Ладони, большие и остальные пальцы должны полностью обхватывать гриф, когда атлет снимает штангу со стоек для принятия стартового положения.** Кисти рук могут располагаться в любом месте на грифе между втулками до касания их с внутренней стороны.
2. После снятия штанги со стоек (ассистенты могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет должен отойти назад и принять исходное положение. Как только атлет примет



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

неподвижное положение с вертикально выпрямленным туловищем (допускается небольшое отклонение) и с полностью выпрямленными коленями, старший судья подает сигнал к началу выполнения упражнения. Сигнал должен состоять из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “сесть” (“squat”). До получения команды “сесть” атлет может делать любые движения при принятии стартового положения, не являющиеся нарушением правил. Если по истечении пяти секунд атлет не сможет принять правильное исходное положение для начала выполнения упражнения, в целях безопасности ему дается команда “вернуть” (“replace”) штангу на стойки, одновременно с движением руки назад. Затем старший судья сообщает атлету причину, по которой не был дан сигнал к началу выполнения упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи к началу упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов оказались ниже верха коленей. Допускается только одна попытка сделать движение вниз. Как только колени атлета согнулись, считается, что атлет начал выполнять упражнение.
4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными коленями. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения или любое движение вниз не допускается. Когда атлет примет неподвижное положение (бесспорно завершив движение), старший судья подает сигнал для возвращения штанги на стойки.
5. Сигнал к возвращению штанги состоит из движения руки назад вместе с отчетливой командой “стойки” (“rack”). После чего атлет должен вернуть штангу на стойки. Движения ног после команды “стойки” не являются ошибкой. В целях безопасности атлет может попросить помощь ассистентов, чтобы вернуть штангу на стойки. До возвращения на стойки штанга должна оставаться на плечах атлета. **После завершения приседания атлету запрещено выходить через стойки вперед.**
6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов. Судьи принимают решение о необходимом количестве ассистентов на помосте при выполнении упражнения 2, 3, 4 или 5.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

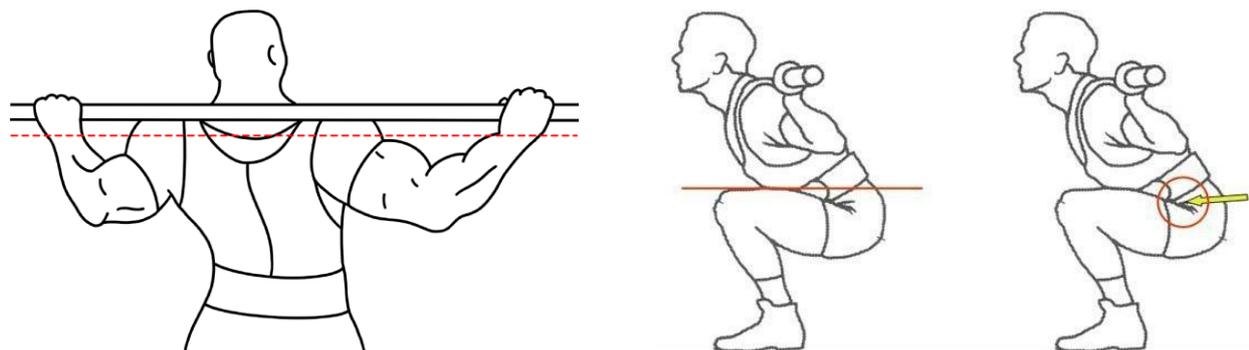
1. Несоблюдение сигналов старшего судьи в начале или при завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными коленями в начале или в конце упражнения.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- Шаги назад или вперед, а также боковое движение ступней. Допускается покачивание ступней между носком и пяткой.
- Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов не окажутся ниже верха коленей, как показано на рисунке.
- Касание ассистентами штанги или атлета между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения подъема.
- Касание локтями или предплечьями ног. Допускается легкое касание, если это не обеспечивает атлету опору, которая могла бы помочь ему.
- Любое бросание или сваливание штанги после завершения подъема.
- Несоблюдение любого из пунктов, описанных в Правилах выполнения приседания.

На приведенных ниже изображениях показано типичное, но необязательное положение штанги, а также требуемая глубина приседания:



Жим лежа

- Скамья должна быть установлена на помосте так, чтобы ее головная часть была обращена к передней части помоста перпендикулярно или под углом до 45 градусов. Старший судья должен располагаться со стороны головной части стоек для жима лежа. **Атлету запрещается принимать стартовое положение, заходя в стойки для жима лежа со стороны головной части стоек.**
- Атлет должен лежать на спине так, чтобы голова, плечи и ягодицы (правильное ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ и РАССТАНОВКА НОГ на фото показывают минимально допустимый уровень) соприкасались с поверхностью скамьи. Ступни должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма подошвы обуви). **Ладони, большие и остальные пальцы должны обхватывать гриф, находящийся на стойках, при этом большие пальцы рук должны располагаться “в замке” вокруг грифа.** Это положение тела должно сохраняться на протяжении всего выполнения упражнения. Движение ступней ног



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

допустимо, но они должны оставаться полностью прижатыми к поверхности помоста или блоков. Во время выполнения упражнения атлету запрещено ставить ноги на скамью.

Волосы не должны закрывать затылок атлета, когда он выполняет жим лежа. Жюри или судьи могут потребовать, чтобы атлет привел прическу в порядок.

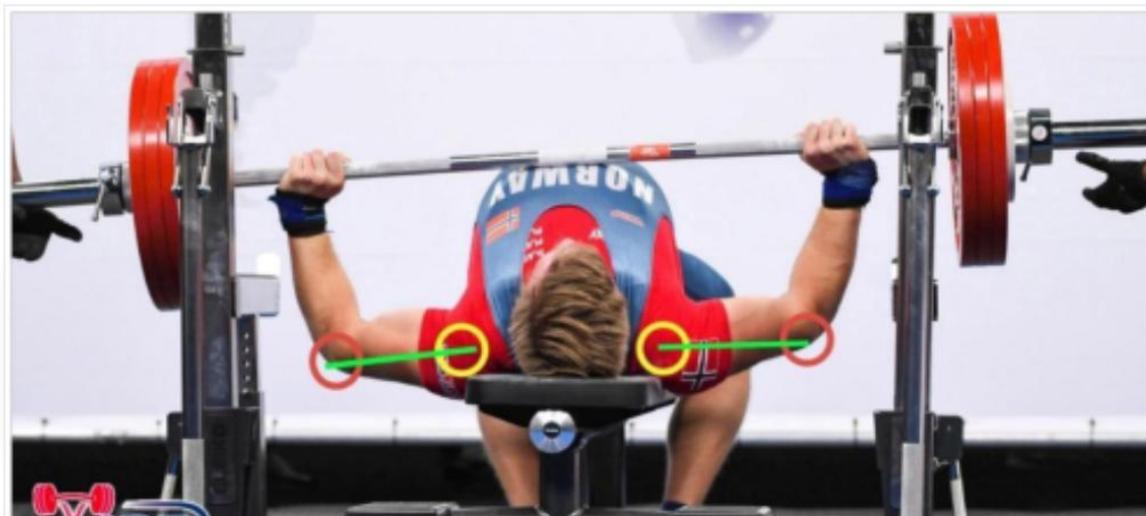
3. Для обеспечения надежной опоры атлет может использовать плоские подставки или блоки общей высотой не более 30 см и минимальным размером 60 x 40 см для установления их на поверхности помоста. Блоки должны иметь следующую высоту: 5 см, 10 см, 20 см и 30 см и должны быть доступны на всех международных соревнованиях.
4. На помосте во время выполнения упражнения должны находиться не более пяти и не менее двух ассистентов. После принятия атлетом правильного стартового положения, он может попросить ассистентов оказать ему помощь для снятия штанги со стоек. В таком случае штанга подается на прямые руки.
5. Расстояние, измеренное между указательными пальцами рук, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны находиться внутри отметок 81 см или, по крайней мере, на самих отметках 81 см, если используется максимально широкий хват). Использование обратного захвата запрещено.
6. После снятия штанги со стоек, с помощью ассистентов или самостоятельно, атлет должен ждать сигнала старшего судьи, с полностью выпрямленными в локтях руками. Сигнал должен быть дан сразу, как только атлет примет правильное стартовое положение со штангой. Если по истечении пяти секунд атлет не сможет принять правильное исходное положение для начала выполнения упражнения, в целях безопасности ему дается команда “вернуть” (“replace”) штангу на стойки, одновременно с движением руки назад. Затем старший судья сообщает атлету причину, по которой не был дан сигнал к началу выполнения упражнения.
7. Сигнал к началу упражнения должен состоять из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “старт” (“start”).
8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на область груди или живота, при этом нижняя поверхность обоих локтевых суставов должна быть опущена на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава, (штанга не должна касаться ремня) и выдержать ее неподвижно с видимой остановкой, после чего старший судья должен подать отчетливую команду “жать” (“press”). Атлет должен выжать штангу в исходное положение на полностью выпрямленные в локтях руками. После того, как штанга будет находиться неподвижно в финальном положении, должна быть подана отчетливая команда “стойки” (“rack”) вместе с движением руки назад. Если штанга опущена на ремень или не касается области груди или живота, старший судья дает команду “стойки” (“rack”).



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

9. В целях безопасности жюри может дать указание ассистентам отрегулировать высоту страховочных стоек.

УДАЧНЫЙ ПОДХОД



- верхняя часть плечевого сустава

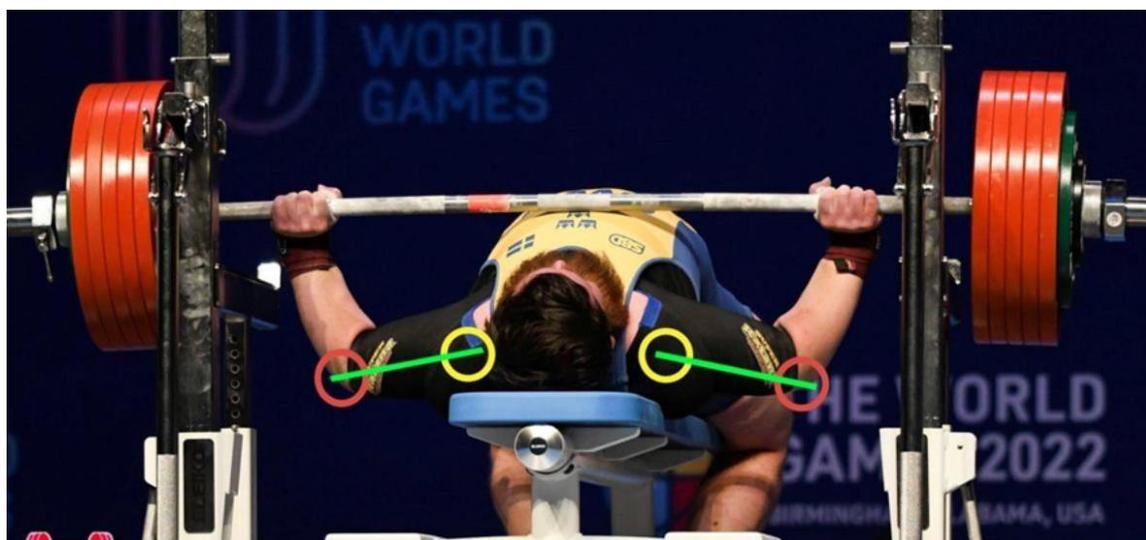


- локтевой сустав



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

УДАЧНЫЙ ПОДХОД



- верхняя часть плечевого сустава



- локтевой сустав



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

НЕУДАЧНЫЙ ПОДХОД 1



- верхняя часть плечевого сустава

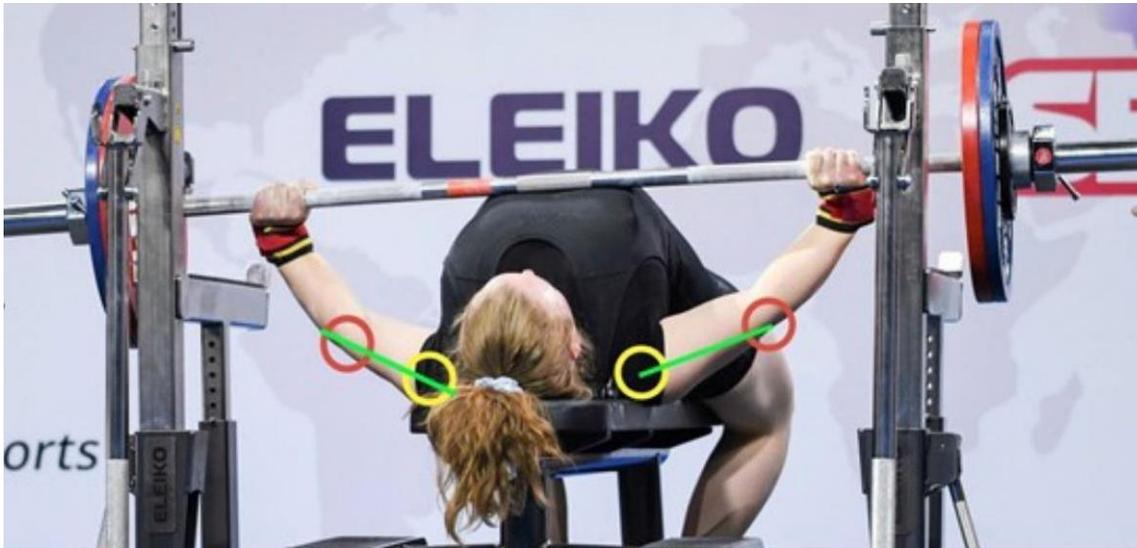


-локтевой сустав



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

НЕУДАЧНЫЙ ПОДХОД 2



- верхняя часть плечевого сустава



-локтевой сустав



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

РИСУНОК А – ПРАВИЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ПОСТАНОВКА НОГ



НЕУДАЧНЫЙ ПОДХОД

Рисунок А





НЕУДАЧНЫЙ ПОДХОД

Рисунок Б



Причины, по которым поднятый в жиме лежа вес не засчитывается

1. Несоблюдение сигналов старшего судьи в начале, во время или при завершении упражнения.
2. Любое изменение исходного положения во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч или ягодиц от поверхности скамьи или боковое движение рук по грифу.
3. Подъем или опускание (вдавливание) штанги в область груди или живота после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, чтобы облегчить подъем.
4. **Использование толчка верхней частью тела, чтобы начать движение штанги вверх от груди.**
5. Любое движение всей штанги вниз в процессе выжимания.
6. Штанга не опущена на область груди или живота, т.е. не касается области груди или живота, или касается ремня.
7. Неспособность выжать штангу на полностью выпрямленные в локтях руки, при завершении упражнения.
8. Касание ассистентами штанги или атлета между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения подъема.
9. Любое касание ногами атлета скамьи или ее опор. Отрыв ступней ног от поверхности помоста или блоков запрещен.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Движение ступней допускается, но при этом они должны оставаться плотно прижатыми к поверхности помоста или блоков.

10. Умышленное касание грифом стоек.
11. Неспособность опустить локтевые суставы так, чтобы нижняя поверхность обоих суставов опустилась на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава
12. Несоблюдение любого из пунктов, описанных в Правилах выполнения жима лежа.

Правила для инвалидов, участвующих в соревнованиях МФП по жиму лежа в отдельной дисциплине

Соревнования по жиму лежа должны проводиться без специального разделения атлетов-инвалидов, например, на слепых, слабовидящих и малоподвижных. Им может быть оказана помощь при выходе на помост и уходе с него. Под помощью подразумевается помощь тренера и/или использование костылей, палок/тростей или инвалидной коляски. Правила соревнований в равной степени распространяются на всех участников, которые могут управлять своим телом. Для атлетов, у которых ампутирована нижняя конечность, протез приравнивается к естественной конечности. Атлеты должны взвешиваться без протезов с последующей компенсацией веса в соответствии с таблицей взвешивания. См. раздел "ВЗВЕШИВАНИЕ" пункт 5.

У атлетов с парализованными нижними конечностями, которым для ходьбы требуются поддерживающие приспособления, такие приспособления должны рассматриваться как часть естественной конечности, и атлеты должны взвешиваться в них.

Становая тяга

1. Атлет должен стоять лицом к передней части помоста, штанга находится горизонтально перед ногами атлета. Удерживая штангу двумя руками произвольным хватом, атлет выполняет подъем штанги до тех пор, пока не встанет прямо.
2. При завершении подъема колени должны быть полностью выпрямлены. Передний пучок дельтовидной мышцы должен располагаться за воображаемой вертикальной проекцией штанги. (Смотрите рисунок)
3. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения руки вниз вместе с отчетливой командой "вниз" ("down"). Сигнал не будет дан до тех пор, пока штанга не будет удерживаться неподвижно, а атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.



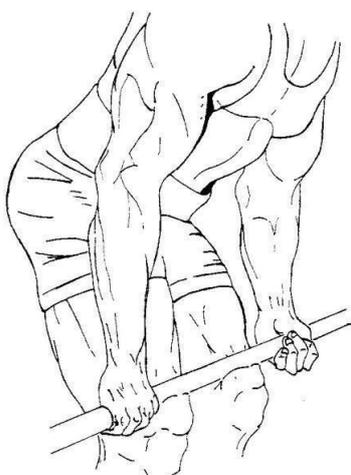
Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- Любой отрыв штанги от помоста или любая преднамеренная попытка сделать это считается началом выполнения подхода. Как только атлет начал подъем штанги, любое движение вниз запрещено до тех пор, пока он не примет вертикальное положение с выпрямленными коленями. Если штанга опускается по мере того, как плечи отводятся назад (легкое движение вниз при завершении подъема), это не является причиной, чтобы не засчитывать подход.
- После того, как штанга будет опущена на помост, атлету запрещается перешагивать через штангу в направлении передней части платформы.

Причины, по которым поднятый в становой тяге вес не засчитывается

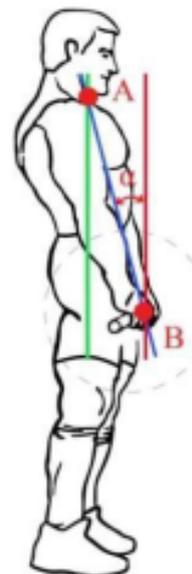
- Любое движение штанги вниз до того, как она достигнет финального положения.
- Неспособность принять прямое положение с отведенными назад плечами.
- Неспособность полностью выпрямить колени при завершении подъема.
- Поддержка штанги бедрами во время выполнения подъема. Если скользит по бедрам, но не поддерживается ими, это не является причиной не засчитывать подход. В случае сомнения решение судьи должно приниматься в пользу атлета.
- Шаги назад или вперед, а также боковые движения ступней. Допускается покачивание ступней между носком и пяткой. Движение ног после команды “вниз” (“down”) не является причиной, чтобы не засчитывать подход.
- Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
- Опускание штанги на помост без сопровождения ее обеими руками, т.е. бросание штанги из рук.
- Несоблюдение любого из пунктов, описанных в Правилах выполнения становой тяги.

Схематичное изображение правильного отведения плеч в конечном положении при выполнении становой тяги



На рисунке показана опора штанги на бедра

А – передняя часть плеча;
В – штанга
Красная прямая линия –
воображаемая
вертикальная проекция
штанги,
 α – угол отклонения
атлета.





ВЗВЕШИВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее, чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории/категорий. Все атлеты данной весовой категории/категорий должны присутствовать на взвешивании, которое будет проводиться в присутствии двух/трех назначенных для этого судей. Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.
2. Для определения порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена ранее, то ее необходимо провести до начала взвешивания. Жеребьевка также определяет порядок вызова атлетов на помост во время соревнований, когда им требуется одинаковый вес для своих подходов.
3. Взвешивания проводится полтора часа.
4. Взвешивание каждого участника проводится в помещении за закрытой дверью, в присутствии только участника, его тренера или представителя того же пола, и двух/трех судей. Из соображений гигиены атлет должен вставать на весы в носках или может подложить бумажное полотенце. Атлеты должны **сами** предъявить удостоверение личности/паспорт.
5. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно соответствовать требованиям, изложенным в соответствующем разделе настоящих правил, и которое не приводит к существенному изменению веса атлета. **Атлетам можно взвешиваться в минимальном количестве одежды, не превышающем стандартные требования (например, в соревновательном трико и футболке), но босиком, при условии, что соблюдаются добросовестность и правильность процедуры взвешивания и вес дополнительной одежды не влияет на изменение весовой категории атлета.** При возникновении вопросов относительно веса **одежды** может потребоваться повторное взвешивание **атлета в соревновательном трико.** На соревнованиях, в которых участвуют представители обоих полов, процедура взвешивания **должна** быть изменена так, чтобы обеспечить взвешивание атлетов судьями одного с ними пола. Для этой цели могут быть назначены дополнительные официальные лица (не обязательно судьи).

Атлеты с ограниченными возможностями/ампутированными конечностями, участвующие в соревнованиях в жиме лежа, получают следующие прибавки к своему весу тела:

При ампутации конечности ниже лодыжки = $1/54$ от веса тела;

При ампутации конечности ниже колена = $1/36$ от веса тела;

При ампутации конечности выше колена = $1/18$ от веса тела;

При удалении тазобедренного сустава = $1/9$ от веса тела.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

У атлетов с парализованными нижними конечностями, которым для ходьбы требуются поддерживающие приспособления, такие приспособления должны рассматриваться как часть естественной конечности, и атлеты должны взвешиваться в них.

6. Каждый атлет взвешивается только один раз. К повторному взвешиванию допускаются только те атлеты, чей собственный вес оказался больше или меньше, чем их весовая категория. Они должны скорректировать свой вес и повторно взвеситься в течение полутора часов, отведенных на взвешивание, в противном случае они будут исключены из соревнований. Такие атлеты могут взвешиваться повторно столько раз, сколько позволяют время и порядок прохождения в соответствии с жеребьевкой. Атлет может быть взвешен вне установленного времени в полтора часа, но только в том случае, если он явился на повторное взвешивание вовремя, но из-за большого количества атлетов перед ним, пытающихся скорректировать вес, не имел возможности встать на весы. В таком случае ему может быть разрешено еще одно взвешивание по усмотрению судей. Зафиксированный вес атлета не должен объявляться до тех пор, пока не будут взвешены все атлеты, выступающие в данной весовой категории/категориях.
7. Атлет может взвешиваться только в той весовой категории, в которой он был заявлен за **30** день до даты соревнований.
Когда в весовой категории формируются группы, группы Б и В могут выступать в отдельное и более раннее время относительно группы А. При таком делении на группы в группе "А" должно быть минимум 8 (восемь) и максимум 14 (четырнадцать) атлетов.
8. Атлеты должны проверить высоту стоек для приседания и жима лежа, а также высоту блоков для ног перед началом соревнований. После проверки протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан атлетом или его тренером. Это в их интересах. Копия этого официального документа передается жюри, диктору и руководителю ассистентов на помосте.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Система раундов

- (a) Во время взвешивания атлет или его тренер должны указать начальные веса для всех трех упражнений. Эти данные должны быть внесены в карточку в соответствующие клетки для первых подходов, подписанную атлетом или его тренером и хранятся у официального лица, проводящего взвешивание. Карточка комментатора (диктора) считается подходящим вариантом для первой попытки. Атлету выдается одиннадцать чистых бланков карточек подходов: три для приседания, три для жима лежа и пять для становой тяги. Для каждого упражнения



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

используются карточки разного цвета. Выполнив первый подход в упражнении, атлет или его тренер должны определить вес, необходимый для второго подхода. Этот вес должен быть указан в карточке подходов в соответствующей клетке и карточка передана секретарю соревнований или другому назначенному официальному лицу в течение одной минуты. Та же процедура используется для второго и третьего подходов для всех трех упражнений.

Ответственность за подачу заявок в установленные сроки лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости в большом количестве судей, карточка подхода вручается непосредственно назначенному судье. Ниже приведены примеры карточек подходов. Необходимо помнить, что ячейки в карточках для первых подходов, находящиеся в распоряжении атлета, могут быть использованы только для разрешенного изменения веса в первом подходе, если это необходимо. Аналогично, четвертая и пятая ячейки в карточке становой тяги должны использоваться только для двух разрешенных изменений при выполнении становой тяги в третьем подходе, если это необходимо. В соревнованиях в одиночном жиме лежа используются карточки, аналогичные карточке для становой тяги.

КАРТОЧКА ДИКТОРА							
Имя, Фамилия:			Дата рождения:				
Страна:		Собственный вес:		Весовая категория:			
Коэффициент по формуле МФП:			Номер жребия:				
Подпись: спортсмен/тренер							
Упражнение	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат			
Приседание							
Жим лежа							
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма		
Становая тяга							
Группа 1, 2, 3, 4, 5		Занятое место:		Очки МФП:		Сумма:	



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Карточка подходов:

Фамилия, имя _____				
		<input type="checkbox"/> Приседание	Номер жребия	
		<input type="checkbox"/> Жим лежа		
		<input type="checkbox"/> Становая тяга		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	3-1	3-2
Весовая кат. _____		Подпись _____		

Укажите фамилию, имя

Здесь укажите номер жребия

Укажите упражнение

1,2 3, Укажите вес для подхода

3 – 1 Первое изменение

в 3-м подходе.
3 – 2 Второе изменение в 3-м подходе

(б) Если в одном потоке участвуют 10 или более атлетов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно равного количества атлетов. Однако группы должны быть сформированы в обязательном порядке, если в одном потоке участвуют 15 или более атлетов. Поток может состоять из одной весовой категории или любого сочетания весовых категорий на усмотрения организаторов для зрелищности. На чемпионатах по жиму лежа как в отдельной дисциплине могут быть сформированы группы до двадцати (20) участников.

Группы формируются путем распределения атлетов в соответствии с их лучшими результатами, показанными на национальном или международном уровне за предыдущие двенадцать месяцев. Атлеты с меньшими результатами будут составлять первую группу, следующие группы формируются при необходимости по мере увеличения результатов. Если атлет не указал лучший результат за предыдущие двенадцать месяцев, то он автоматически попадает в первую группу.

(в) Каждый атлет выполняет свой первый подход в первом раунде, второй подход во втором раунде и третий подход в третьем раунде.

(г) Если группа состоит менее чем из 6 атлетов, в конце каждого раунда добавляется дополнительное время следующим образом: для 5 атлетов 1 минута; для 4 атлетов 2



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

минуты; для 3 атлетов 3 минуты. 3 минуты это максимальное время, которое разрешено добавлять в конце раунда. Если атлет выполняет подход сам после себя, то 3 минуты это максимальное время, которое ему можно добавить для отдыха. Когда в потоке участвует несколько групп, и добавляется дополнительное время в конце раунда, штанга разгружается после окончания дополнительного времени. Затем устанавливается новый вес, и следующему атлету дается одна минута для начала подхода.

- (д) Вес штанги должен увеличиваться постепенно в течение раунда по принципу возрастания. В течение раунда вес штанги не должен снижаться ни при каких обстоятельствах, за исключением ошибок, описанных в пункте (и), и только в конце раунда.
- (е) Порядок подходов в каждом раунде определяется весом, заявленным атлетом для этого раунда. В случае, если два атлета заявили одинаковый вес, атлет, имеющий меньший номер жребия, будет вызван на помост первым. То же самое относится и к подходам в становой тяге в третьем раунде, но при этом вес может быть изменен дважды, при условии, что еще не был установлен первоначально заявленный атлетом вес, и атлет не был вызван к штанге диктором.

Пример: Атлет А с номером жребия 5 заявил 250,0 кг.

Атлет Б с номером жребия 2 заявил 252,5 кг.

Атлет А не справился с весом 250,0 кг. Может ли атлет Б уменьшить вес до 250,0 кг, чтобы выиграть?

Нет, порядок выполнения подходов по-прежнему определяется номером жребия.

- (ж) Если подход оказался неудачным, атлет не должен снова выходить на помост, а должен дожидаться следующего раунда, прежде чем он сможет повторить подход с этим весом.
- (з) Если подход оказался неудачным из-за неправильно установленного веса, ошибки ассистентов, неисправности оборудования или по любой другой причине, но не по вине атлета, атлету предоставляется дополнительный подход с заявленным весом. Атлет должен выполнить эту дополнительный подход в конце раунда, за исключением случаев, когда подход является рекордным – в этом случае атлет всегда должен выполнять дополнительный подход сам после себя, независимо от того, какой это раунд. Если атлет при этом оказался последним в раунде, ему должен быть предоставлен трехминутный отдых перед выполнением своего дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде предоставляется две минуты, третьему с конца в этом раунде атлету одна минута. В тех случаях, когда атлеты выполняют подходы сами после себя, и им дается дополнительное время для отдыха, штанга будет нагружена сразу после предоставления дополнительного подхода. Затем дополнительное время будет добавлено к минуте, которая



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

обычно предоставляется для начала подхода. Часы будут запущены, и у атлета будет это время, чтобы начать свой подход. У последнего в раунде атлета, который следует сам за собой, будет четыре минуты времени, в течение которых он может начать свой подход, как только будет готов. Атлетам, выступающим предпоследними в раунде, дается три минуты, третьему с конца в этом раунде атлету две минуты, всем остальным дается обычная одна минута для начала подхода. В третьем раунде становой тяги и одиночного жима лежа, если атлет по какой-либо причине получит от жюри дополнительный подход (неправильно установленный вес, ошибка ассистента или неисправность оборудования), ему будет предоставлен еще один подход с правильным весом, и атлет должен выполнить его сам после себя.

- (и) Атлет имеет право на одно изменение веса для первого подхода при выполнении каждого упражнения. Изменение веса может быть в большую или меньшую сторону от первоначально заявленного, и тогда порядок выполнения подходов в первом раунде должен быть изменен соответствующим образом. Если атлет выступает в первой группе, изменение веса для первого подхода можно сделать в любое время, но не позднее, чем за три минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы имеют возможность аналогично изменить вес для первого подхода, но не позднее, чем за три подхода до окончания последнего раунда в этом упражнении у предыдущей группы. Диктор должен заранее уведомить участников о крайних сроках для изменения веса для первых подходов. Если соответствующее уведомление о крайних сроках не было сделано, то должно быть сделано объявление, разрешающее такие изменения, и атлет может внести изменения веса для своего первого подхода в течение одной минуты после такого объявления.
- (к) Атлет должен заявить вес для второго и третьего подходов в течение одной минуты после выполнения предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается с момента включения ламп судейской сигнализации. Если в течение одной минуты вес не будет заявлен, то вес для следующего подхода этому атлету будет увеличен на 2,5 кг. Если подход атлета оказалась неудачным, и он не заявил вес для следующего подхода в течение одной минуты, то ему будет установлен тот же вес, с которым он не справился в предыдущем подходе.
- (л) Веса, заявленные для подходов во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Аналогично не могут быть изменены, заявленные веса для третьего раунда в приседании и жиме лежа. Согласно этому правилу, если вес заявлен, то он не может быть изменен. Заявленный вес должен быть установлен и часы включены.
- (м) В третьем раунде становой тяги разрешается два изменения веса. Изменение веса может быть сделано в большую или меньшую сторону от заявленного первоначально. Однако это



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

разрешено только при условии, что диктор не вызвал атлета к штанге с уже заявленным первоначально весом.

- (н) Правила соревнований в одиночном жиме лежа в целом такие же, как и в соревнованиях в трех упражнениях. Однако в третьем раунде разрешается два изменения веса, и здесь применяются те же правила, изложенные в пункте (м) выше для становой тяги.
- (о) Если в упражнении участвует одна группа, т.е. максимум 14 атлетов, то между упражнениями должен быть сделан перерыв в 20 минут. Это необходимо для того, чтобы обеспечить достаточное время для разминки и подготовки помоста.

- (п) Если в потоке на одном помосте участвуют две или более группы, то соревнования будут проводиться в порядке повторения по группам. После окончания соревнований в каждом упражнении (приседание, жим лежа), если участвует более одной группы, между упражнениями должен быть установлен перерыв в 10 минут.

Например, если в потоке принимают участие две группы, то первая группа выполняет все три раунда в приседании. Затем сразу же вторая группа, выполняет свои три раунда в приседании. После чего помост подготавливается для жима лежа, и первая группа выполняет свои три раунда в жиме лежа, сразу же за ней следует вторая группа, которая также выполняет свои три раунда в жиме лежа. Затем помост подготавливается для выполнения становой тяги, и первая группа выполняет свои три раунда в становой тяге, сразу же за ней следует вторая группа, которая также выполняет свои три раунда в становой тяге. Таким образом, данный принцип исключает любые потери времени, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста между упражнениями.

- (р) **На соревнованиях, где присутствуют международные партнеры, проводящие трансляцию соревнований, перерыв между упражнениями (приседанием, жимом лежа и становой тягой) может быть скорректирован.**

Технический комитет при сотрудничестве и содействии организатора назначает следующих должностных лиц:

- (а) Комментатор/диктор – судья национальной или международной категории, владеющий английским языком и языком проводящей соревнования страны.
- (б) Технический секретарь, судья международной категории, желательно, умеющий разговаривать и писать на английском языке и на языке проводящей соревнования страны.
- (в) Контролер времени (квалифицированный судья).
- (г) Судьи при участниках.
- (д) Секретари.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- (е) Ассистенты. Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Кроссовки или спортивная обувь. По решению жюри в жаркую погоду можно надевать спортивные шорты.
- (ж) Технический контролер (квалифицированный судья международной категории).
- (з) При необходимости могут быть назначены дополнительные официальные лица, например, врачи, фельдшеры и т.д.

Обязанности официальных лиц

- (а) Комментатор/диктор отвечает за эффективное проведение соревнований. Он выступает в качестве церемониймейстера и располагает подходы, заявленные атлетами, в соответствии с весом и, при необходимости, номером жребия. Он объявляет вес, необходимый для следующего подхода и фамилию атлета. Когда вес будет установлен, старший судья сообщает об этом диктору. Диктор объявляет, что штанга готова, и вызывает атлета на помост. В этот момент включается секундомер.

Пояснение: когда диктор объявляет, что штанга “готова/вес установлен”, считается, что атлету предоставлен подход. Подходы, объявленные диктором, должны отображаться на табло, установленном на видном месте, с указанием фамилий атлетов и в порядке следования в соответствии с их номером жребия.

- (б) Технический секретарь отвечает за участие в техническом совещании перед соревнованиями. В отсутствие члена Технического комитета Технический секретарь составляет расписание работы жюри и судей на основании заявок судей, подтвердивших готовность работы на соревнованиях. Он заполняет списки запасных судей и членов жюри для участия в соревнованиях и информирует судей о весовых категориях, на которых им предстоит работать. После технического совещания, когда будут составлены окончательные списки команд, Технический секретарь готовит рабочие протоколы соревнований, протоколы проверки предметов личной экипировки, протоколы высоты стоек и списки с порядком очередности взвешивания для каждой весовой категории, с указанием фамилий и имен всех атлетов, заявленных в этих весовых категориях. На этом этапе может быть проведена жеребьевка, чтобы определить порядок взвешивания и вызова на помост. Он также оформляет карточки участников соревнований для каждого атлета в их весовых категориях.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Вышеуказанные документы вместе с достаточным количеством бланков/карточек подходов атлета помещаются в соответствующий конверт для каждой весовой категории и передаются старшим судьям соответствующих потоков.

(в) Технический секретарь присутствует на каждом взвешивании и консультирует судей по процедуре взвешивания и любым другим вопросам, входящим в его компетенцию. Он должен быть судьей международной категории, предпочтительно из проводящей соревнования страны, и способен решить любую проблему, которая может возникнуть из-за языковых трудностей на месте проведения. Директор соревнований обязан предоставить все необходимые бланки и документы Техническому секретарю, чтобы он мог выполнять свою работу. Полный список с описанием должностных обязанностей и всеми сопутствующими документами доступен для всех Директоров соревнований и может быть бесплатно получен в Техническом комитете.

(г) Контролер времени отвечает за точный учет времени, прошедшего между объявлением о готовности штанги и началом подхода атлета. Он также отвечает за учет отведенного времени, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд. Как только время для атлета запущено, оно может быть остановлено только по его истечении, в начале выполнения упражнения или по указанию старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек до того, как атлета вызовут на помост, так как как только будет объявлено о готовности штанги, начнется отсчет времени. Любая корректировка высоты стоек должна производиться в пределах минутного интервала, который предоставлен атлету для выполнения подхода, за исключением случаев, когда атлет указал правильную высоту стоек, но она была неправильно установлена ассистентами. Поэтому важно, чтобы протокол высоты стоек был подписан или заверен подписью атлета или его тренера. Это официальный документ, который следует использовать в любом спорном случае. Атлету дается одна минута на то, чтобы начать свой подход после того, как диктор вызовет его на помост. Если он не начал свой подход в течение этого времени, хронометрист объявляет “время” (“time”), и старший судья дает отчетливую команду “стойки” (“rack”) вместе с движением руки назад. Решение судей объявляется как “вес не взят” (“no lift”), и подход будет считаться неудачным. Если атлет начинал выполнять упражнение в течение установленного времени, часы останавливаются. Определение времени начала подхода зависит от конкретного выполняемого упражнения. В приседании и жиме лежа остановка таймера должен совпадать с сигналом старшего судьи к началу упражнения. См. раздел “Судейство”, пункт 3. В



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

становой тяге таймер останавливается, когда атлет предпринимает явную попытку поднять штангу.

- (д) Судьи при участниках несут ответственность за сбор заявок о весе для следующих подходов у атлетов или их тренеров и немедленную их передачу диктору. У атлета есть одна минута после выполнения подхода, чтобы сообщить диктору через судью при участниках вес, необходимый для его следующего подхода.
- (е) Секретари несут ответственность за точную регистрацию хода соревнований, а по завершении за то, чтобы трое судей подписали протоколы соревнований, протоколы рекордов или любой другой официальный документ, требующий подписи. Диктор должен сделать соответствующее объявление до того, как судьи покинут свои рабочие места.
- (ж) Ассистенты отвечают за установку веса штанги, регулировку высоты стоек для приседания и жима лежа по мере необходимости, очистку грифа или помоста по требованию старшего судьи и, в целом, за то, чтобы помост всегда содержался в хорошем состоянии. Во время проведения соревнований на помосте ни в коем случае не должно находиться менее двух или более пяти ассистентов.

Когда атлет начинает выполнять подход, ассистенты могут помочь ему снять штангу со стоек.

Они также могут помочь ему при возвращении штанги после завершения упражнения. Однако они не должны касаться атлета или штанги во время самого подхода, то есть в течение периода времени, который проходит между сигналами к началу и завершению упражнения.

Исключением является ситуация, когда атлет не справляется с весом штанги и это может привести к травме. В этом случае ассистенты могут по просьбе старшего судьи либо самого атлета вмешаться и освободить атлета от штанги. Если атлет самостоятельно не смог удачно выполнить подход из-за ошибки ассистента, а не по своей вине, ему должен быть предоставлен еще один подход по усмотрению судей или жюри в конце раунда.

- (з) Технический контролер должен убедиться, что к выходу на помост готовится именно тот атлет, которого вызвали, и что атлет надлежащим образом использует допущенную и проверенную экипировку, прежде чем разрешит ему выйти на помост. Он/она также должен присутствовать при проверке экипировки.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга
Прочее (ошибки при установке веса, нарушения правил поведения, подача протестов и т.д.)

1. Количество тренеров от каждой страны (команды) для каждой соревнующейся группы спортсменов в зоне разминки:

- 1 атлет = 3 тренера;
- 2 атлета в одной группе = 3 тренера;
- 2 атлета в двух группах (например, группа А и Б) = 5 тренеров;
- 3 атлета в одной группе = 5 тренеров
- 3 атлета в двух группах (например, группа А и Б) = 6 тренеров;
- 4 атлета = 6 тренеров, что является максимально допустимым количеством тренеров.

Количество тренеров для каждой соревнующейся группы в зоне подготовки к выходу на помост (намотки бинтов) на помост для экипировочных соревнований:

- 1 атлет = 2 тренера;
- 2 атлета = 4 тренера;
- 3 атлета = 5 тренеров;
- 4 атлета = 6 тренеров, что является максимально допустимым количеством тренеров.

Количество тренеров для каждой соревнующейся группы в зоне подготовки к выходу на помост для соревнований в классическом пауэрлифтинге:

- 1 атлет = максимум 2 тренера в одной группе;
- 2 атлета = максимум 2 тренера в одной группе;
- 3 атлета = максимум 2 тренера в одной группе
- 3 атлета = максимум 3 тренера в двух группах
- 4 атлета = максимум 4 тренера в двух группах, что является максимально допустимым количеством тренеров.

Во время любого соревнования, проходящего на помосте или сцене, находиться рядом с помостом или на сцене разрешается только атлету и ОДНОМУ (1) тренеру, членам жюри, судьям, ассистентам и техническому контролеру. Во время выполнения упражнения на помосте могут находиться только атлет, ассистенты и судьи. Тренеры должны находиться в специально отведенной для них зоне, которую определяет жюри или ответственный технический специалист. Зона для тренеров должна быть обустроена таким образом, чтобы тренер мог находиться в удобном для него месте для наблюдения за атлетом, и мог давать



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

атлету указания и сигналы относительно технических деталей (например, глубины приседания).

Зона для тренеров должна находиться на расстоянии не более 5 метров от помоста и должна быть длиннее помоста, чтобы тренер мог видеть выполнение упражнения атлетом с любой стороны сбоку-сзади или сбоку-спереди.

Формой одежды для тренеров на международных соревнованиях является спортивный костюм плюс футболка национальной команды или футболка, одобренная МФП, или спортивные шорты плюс футболка национальной команды или футболка, одобренная МФП. При этом тренерам запрещено ношение головных уборов, а также запрещена фото и видеосъемка. Тренер должен соблюдать эти требования, в противном случае, по указанию технического контролера или жюри, ему может быть запрещено находиться в зоне разминки и соревнований. См. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА на стр. 66.

2. Атлет не должен надевать, поправлять экипировку или использовать нашатырный спирт на виду у зрителей. Единственным исключением является то, что он может поправить ремень.
3. В международных соревнованиях между двумя атлетами или двумя странами, соревнующимися в разных весовых категориях, участники могут чередоваться на помосте независимо от веса, заявленного для подхода. Атлет, которому требуется самый легкий вес для выполнения первого подхода, должен выполнять свой упражнение первым и, таким образом, устанавливается порядок чередования подходов в каждом упражнении.
4. На соревнованиях, санкционированных МФП, вес штанги всегда должен быть кратен 2,5 кг. За исключением подходов для установления рекордов в приседании, жиме лежа и становой тяге, увеличение веса между всеми подходами должно составлять не менее 2,5 кг.
 - (а) При выполнении подходов для установления рекордов вес штанги должен превышать текущий рекорд как минимум на 0,5 кг.
 - (б) В ходе соревнований атлет может запросить подход для установления рекорда, вес которой будет не кратен 2,5 кг. Если подход окажется удачным, этот результат будет засчитан как в отдельном соответствующем упражнении, так и в сумму.
 - (в) Подходы для установления рекордов могут быть выполнены атлетом в любом или во всех заявленных подходах.
 - (г) Атлет может делать разрешенные прибавки к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда, участвуя в соревнованиях соответствующей возрастной категории. Например, атлет



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга возрастной категории Мастера (ветераны), участвующий в соревнованиях открытой категории не может увеличивать вес менее чем на 2,5 кг для установления рекорда среди атлетов возрастной категории Мастера (ветераны).

- (д) В случае, если вес, заявленный для следующего раунда, превышает рекордный менее чем на 2,5 кг, а другой атлет превысил этот заявленный для рекорда вес в предыдущем раунде, то заявленный первым атлетом вес будет снижен до ближайшего кратного 2,5 кг.

Пример 1: Действующий рекорд 302,5 кг.

Атлет А в первом раунде присел с весом 300 кг и заявил для следующего раунда 303,5 кг.

Атлет Б в первом раунде присел с весом 305 кг.

Вес атлету А, для следующего раунда необходимо уменьшить до ближайшего кратного – 302,5 кг.

Пример 2: Действующий рекорд 300 кг.

Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300 кг и заявил для второго раунда 301 кг.

Атлет Б в первом раунде присел со штангой весом 305 кг.

Атлету А в этом случае необходимо изменить вес штанги до ближайшего кратного 2,5 кг (302,5 кг).

5. Старший судья несет ответственность за решения, принятые в случае ошибок при установке веса штанги или неправильных объявлениях диктора. Его решения передаются диктору, который должен сделать соответствующее объявление.

Примеры ошибок при установке веса штанги:

- (а) Если вес штанги оказался меньше, чем было заявлено первоначально, и подход оказался удачным, атлет может согласиться с этим подходом или принять решение повторить подход с первоначально заявленным весом. Если подход оказался неудачным, атлету предоставляется дополнительный подход с первоначально заявленным весом. В обоих вышеуказанных случаях дополнительные подходы могут быть выполнены только в конце раунда, в котором произошла ошибка.
- (б) Если вес штанги оказался больше, чем было заявлено первоначально, и подход оказался удачным, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это потребуется для других атлетов. Если этот подход оказался неудачным, атлету будет предоставлен еще один подход в конце раунда, в котором произошла ошибка.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- (в) Если на концах штанги установлен разный вес или во время выполнения упражнения произошли какие-либо изменения с дисками, или помост пришел в негодность, но при этом подход оказался удачным, атлет может согласиться с этой попыткой или принять решение о выполнении подхода еще раз с правильно установленным весом. Если вес штанги в этом подходе оказался не кратен 2,5 кг, то в протокол вносится ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если подход оказался неудачным, атлет получит дополнительный подход. Дополнительные подходы могут быть предприняты только в конце раунда, в котором произошла ошибка.
- (г) Если диктор допустил ошибку, объявив вес легче или тяжелее, чем заявил атлет, старший судья принимает те же решения, что и при ошибках при установке веса штанги.
- (д) Если по какой-либо причине атлет или его тренер не могли оставаться вблизи помоста, чтобы следить за ходом соревнований, и атлет пропустил свой подход из-за того, что диктор не вызвал его на помост, то вес штанги будет уменьшен, если это необходимо, и атлет сможет выполнить свой подход, но только в конце раунда.
- (е) Если подход атлета оказался неудачным из-за ошибки ассистентов, неправильно установленного веса штанги или по какой-либо другой причине, но не по его вине, то решением судей или жюри ему должен быть предоставлен еще один подход в конце раунда. Если этот подход оказался рекордным, атлет всегда должен выполнять ее сам после себя, независимо от того какой это раунд.
6. Три неудачных подхода в любом упражнении автоматически исключают атлета из соревнований в общем зачете. Однако он может продолжить бороться за индивидуальные награды в отдельных упражнениях, если добросовестно выполнит свои попытки в каждом из них, но заявленный при этом вес должен соответствовать возможностям атлета. Если добросовестность таких попыток вызывает сомнения, решение о продолжении атлетом борьбы за индивидуальные награды в отдельных упражнениях принимает жюри.
7. Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения. Их помощь допускается только при первоначальном снятии штанги со стоек.
8. После завершения подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд. Несоблюдение этого правила может привести к аннулированию подхода на усмотрение судей. Это правило было разработано для атлетов, которые получили какую-либо травму во время выполнения упражнения или для людей с какими-либо проблемами со здоровьем, например, для атлетов с ослабленным зрением.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

9. Волосы спортсмена должны быть уложены (заплетены в косу или завязаны сзади) таким образом, чтобы они не мешали судьям оценивать выполнение упражнения.
10. Атлеты должны выходить на соревновательный помост и уходить с него, проявляя уважение: воздерживаться от того, чтобы бросать свой ремень на пол или совершать какие-либо иные действия, которые могут навредить репутации вида спорта.
11. Если во время разминки или соревнований атлет получил травму или каким-либо иным образом проявляет признаки болезненного состояния, которое может неоправданно или существенно угрожать его здоровью и благополучию, официальный врач соревнований имеет право на обследование атлета. Если врач сочтет нецелесообразным дальнейшее участие атлета в соревнованиях, он может, проконсультировавшись с жюри, настоять на том, чтобы атлет был снят с соревнований. Представитель команды или тренер должны быть официально проинформированы о таком решении. Во избежание заражения рекомендуется убирать кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, используя раствор из одной части бытового отбеливателя на 10 частей воды. Также необходимо следить за тем, чтобы в зоне разминки не происходили “несчастные случаи”.
12. Любой атлет или тренер, который своим ненадлежащим поведением в соревновательной зоне или вблизи нее дискредитирует спорт, должен быть официально предупрежден. Если нарушение правил продолжается, жюри или судьи (в отсутствие жюри) могут отстранить атлета или тренера от дальнейшего участия в соревнованиях и приказать ему покинуть место соревнований. Представитель команды должен быть официально проинформирован как о предупреждении, так и об отстранении.
13. Жюри и судьи могут большинством голосов немедленно отстранить атлета или любое лицо, если, по их мнению, нарушение правил является достаточно серьезным, чтобы требовать немедленного отстранения, а не предупреждения. Представитель команды должен быть проинформирован об отстранении.
14. На международных соревнованиях все протесты на решения судей, жалобы, касающиеся хода соревнований или поведения любого официального лица или группы лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Жюри может потребовать, чтобы жалоба была подана в письменном виде. Протест или жалоба должны быть поданы Председателю жюри представителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим атлетом.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

Это должно быть сделано сразу же после совершения действия, на которое подается протест или жалоба. Жюри не будет рассматривать протест или жалобу, если не будут соблюдены вышеуказанные условия.

15. Если жюри сочтет необходимым, оно может временно приостановить соревнования и удалиться для обсуждения протеста или жалобы. После обсуждения и принятия единогласного решения председатель жюри информирует заявителя о принятом вердикте. Вердикт жюри является окончательным и не подлежит обжалованию в какой-либо другой инстанции. После возобновления соревнований следующему атлету дается три минуты, чтобы начать выполнение упражнения. В случае подачи жалобы на члена или должностное лицо команды соперника к письменной жалобе должна быть приложена денежная сумма в размере 75 евро или ее эквивалент в долларах США или в любой другой валюте. **Жюри не будет принимать к рассмотрению протесты, касающиеся решения судей о подходах, выполненных атлетом из противоборствующей команды.** Если члены жюри при вынесении вердикта сочтут, что жалоба является вздорной или злонамеренной, то вся сумма или ее часть может быть удержана и передана в МФП по усмотрению жюри.
16. **Во время соревнований, санкционированных МФП, жюри может использовать видеоповтор трансляции в качестве официального инструмента для просмотра выполненного подхода. Видеоповтор трансляции может применяться для помощи жюри при определении правильности решений судей или для подтверждения обоснованности их отмены в случаях, когда визуальные материалы могут прояснить технические или процедурные вопросы.**

При использовании видеоповтора должны соблюдаться следующие требования:

- (а) Системой видеоповторов может управлять только жюри или назначенное должностное лицо под контролем жюри.
- (б) Жюри может инициировать просмотр по своему усмотрению или в случае протеста, поданного в соответствии с правилами.
- (в) Решение жюри, принятое после просмотра видеоповтора, является окончательным и обязательным к исполнению.
- (г) Использование видеоповтора не должно вызывать излишних задержек в ходе соревнования и должно быть организовано так, чтобы не нарушать его динамику.
- (д) Видеоповтор может использоваться только на соревнованиях, включенных в календарь МФП или других соревнованиях, где имеется необходимое техническое оборудование и персонал.



СУДЕЙСТВО

1. Судей на помосте должно быть трое: старший или центральный судья и два боковых судьи. Их судейские удостоверения международной категории с действующей лицензией, как и удостоверение Технического контролера, должны находиться на столе жюри.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.
3. При выполнении трех упражнений используются следующие сигналы:

Упражнение	Начало упражнения	Окончание упражнения
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “сесть” (“squat”)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой “стойки” (“rack”)
Жим лежа	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “старт” (“start”) Во время выполнения: после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении: отчетливая команда “жать” (“press”) и видимый сигнал вертикальным движением руки вверх.	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой “стойки” (“rack”)
Становая тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “вниз” (“down”)
Когда атлет не может выполнить попытку в приседаниях или жиме лежа, подается команда “стойки” (“rack”)		

4. После того, как штанга будет возвращена на стойки или на помост по завершении упражнения, судьи объявляют свое решение с помощью системы световой сигнализации. Белый цвет означает “вес взят” (“good lift”), а красный - “вес не взят” (“no lift”). Затем должны быть подняты карточки ошибок, объясняющие причину неудачного подхода.
5. Трое судей могут занимать наилучшую, по их мнению, позицию, которая наиболее подходит для наблюдения за выполнением атлетом упражнения, на расстоянии не более 4 метров от помоста при судействе всех трех упражнений. Однако старший судья всегда должен помнить о необходимости быть в поле зрения атлета, выполняющего приседание или становую тягу, а боковые судьи всегда должны помнить о необходимости находиться в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.
6. Перед началом соревнования трое судей должны совместно убедиться в том, что:



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

- (а) Помост и оборудование для соревнований соответствуют требованиям правил. Грифы и диски проверены на соответствие веса, а неисправное и бракованное оборудование удалено. На случай повреждения грифа или замков следует подготовить вблизи соревновательного помоста запасной гриф и замки.
 - (б) Весы откалиброваны и показывают вес правильно (имеют действующий сертификат о поверке).
 - (в) Атлеты взвешены в пределах отведенного времени, и их собственный вес находится в границах своей весовой категории
 - (г) Предметы личной экипировки атлетов проверены на соответствие требованиям правил. Обязанностью атлета является убедиться, что все предметы, которые он собирается использовать на помосте, прошли проверку судьями. Если обнаружится, что атлет использовал при выполнении упражнения на помосте предмет экипировки, не прошедший проверку, к атлету могут быть применены санкции, например, он может быть дисквалифицирован в последнем подходе.
7. Во время соревнований все трое судей должны убедиться в том, что:
- (а) Устанавливаемый вес штанги соответствует весу, объявленному диктором. Для этой цели судьям могут быть выданы таблицы весов. Контроль правильной установки веса штанги является общей ответственностью трех судей на помосте.
 - (б) Предметы экипировки атлета, выходящего на помост, соответствуют требованиям правил. Если у кого-либо из судей есть основания сомневаться в честности атлета в этом отношении, он должен, после завершения атлетом подхода, сообщить о своем подозрении старшему судье. Председатель жюри может снова проверить предметы экипировки атлета. Если будет обнаружено, что атлет использует какой-либо запрещенный предмет, кроме того, который был ошибочно допущен судьями при проверке экипировки, атлет будет немедленно дисквалифицирован с соревнований. Если какой-либо запрещенный предмет экипировки был допущен судьями при проверке ошибочно, и подход, в котором было обнаружено нарушение, был выполнен успешно, то результат такого подхода будет аннулирован, и атлету будет предоставлен дополнительный подход (после того как он снимет запрещенный предмет экипировки) в конце раунда. При наличии технического контролера экипировка атлета должна быть тщательно проверена еще раз, прежде чем он/она будет допущен на помост.
8. Перед началом приседания и жима лежа боковые судьи поднимают руки и держат их поднятыми до тех пор, пока атлет не займет правильное положение для начала выполнения



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

упражнения. Если большинство судей считают, что атлет не принял правильное исходное положение, старший судья не дает сигнал к началу выполнения упражнения. У атлета есть оставшееся время, в течение которого он может скорректировать положение штанги или свое исходное положение, чтобы получить сигнал к началу выполнения упражнения. Если после начала выполнения атлетом упражнения боковые судьи увидели ошибку, они не сигнализируют об этом.

9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать никаких документов или устных указаний о ходе соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло рядом с фамилией каждого атлета был указан номер жребия, чтобы судьи могли следить за порядком выполнения упражнений.
10. Судьи не должны пытаться влиять на решения других судей.
11. Старший судья может консультироваться с боковыми судьями, жюри или любым другим официальным лицом по мере необходимости, чтобы ускорить проведение соревнований.
12. Старший судья по своему усмотрению может дать указание ассистентам почистить гриф или привести в порядок помост. Если атлет или тренер хотят, чтобы гриф и/или помост были очищены, эта просьба должна быть обращена к старшему судье/техническому контролеру, а не к ассистентам на помосте. В заключительном раунде становой тяги гриф должен быть очищен перед каждым подходом и в любом из двух других раундов по просьбе тренера или атлета.
13. После окончания соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты регистрации рекордов или любые другие документы, требующие их подписи.
14. Для судейства международных соревнований судьи назначаются Техническим комитетом и должны доказать свою компетентность на международных или национальных чемпионатах.
15. На международных соревнованиях двое судей от одной страны могут быть назначены для судейства одной весовой категории, если в соревнованиях участвует более одной страны, только в том случае, если в этой весовой категории нет атлетов, представляющих ту же страну, что и эти двое судей.
Если соревновательный поток состоит из нескольких групп, во всех группах должны быть одни и те же судьи. Если необходима замена судей, то она должна быть сделана по упражнениям чтобы у всех атлетов были одни и те же судьи в одних и тех же упражнениях во всех группах.
16. Назначение судьи в качестве старшего судьи в одной весовой категории не исключает его назначения в качестве бокового судьи в другой весовой категории.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

17. На чемпионатах мира или любых других соревнованиях, где могут быть предприняты подходы на установление мировых рекордов, решения выносятся только судьями МФП 1-й или 2-й международной категории. Каждая страна может заявить максимум **четырёх** судей для работы на чемпионате мира, а также **двух** дополнительных судей 1-й международной категории для работы в жюри, если их будет недостаточно. Все заявленные судьи, участвующие в соревнованиях, должны быть иметь возможность принимать участие в судействе как минимум в течение двух дней.
18. Судьи и члены жюри должны быть одеты следующим образом:
- | | |
|----------------|--|
| Мужчины, зима: | Темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой МФП на левой стороне груди.
Классические серые брюки (не джинсы), белая рубашка и соответствующий галстук МФП. |
| Мужчины, лето: | Серые брюки (не джинсы), белая рубашка и соответствующий галстук МФП. |
| Женщины, зима: | Темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой МФП на левой стороне груди.
Классическая серая юбка брюки (не джинсы), белая блузка или рубашка и соответствующий шарф/галстук МФП. |
| Женщины, лето: | Классическая серая юбка брюки (не джинсы), белая блузка или рубашка. |

Эмблемы и шарфы/галстуки МФП красного цвета для судей 1-й категории и синего – для судей 2-й категории. Жюри определяет, какую форму одежды будут носить судьи – зимнюю или летнюю. Обувь, такая как “кроссовки”, не сочетается с пиджаком и брюками! Необходимо надевать черные повседневные туфли и черные носки. Открытая обувь не допускается.

19. Квалификационные требования для судей 2-й Категории:
- (а) Должен быть судьей национальной категории не менее двух лет, в течение которых должен принять участие в судействе как минимум двух национальных чемпионатов по пауэрлифтингу.
 - (б) Должен быть рекомендован своей национальной федерацией.
 - (в) Должен сдать письменный/компьютерный экзамен для судей 2-й Категории на английском языке и практический экзамен на чемпионате мира, континентальном или региональном чемпионате.
 - (г) Должен набрать 85 или более процентов проходных баллов на письменном экзамене и 85 или более процентов на практическом экзамене.



20. Квалификационные требования для судей 1-й Категории:

- (а) Должен быть судьей 2-й Категории с хорошей репутацией в течение как минимум 4 лет.
Должен принять участие в в судействе как минимум шести (6) международных (мировых и/или региональных) и шести (6) национальных чемпионатов.
- (б) Должен сдать практический и письменный/компьютерный экзамены для судей 1-й Категории на любом чемпионате мира (за исключением чемпионата мира по жиму лежа), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире.
- (в) Должен отсудить не менее 75 подходов, 35 из которых должны быть в приседании с учетом подходов в первом раунде, в качестве старшего судьи.
- (г) Кандидату также будет начислено 25 баллов по результатам его работы под контролем экзаменатора(ов) во время процедуры проверки предметов личной экипировки, взвешивания и проверки соревновательного оборудования и помоста. За любую ошибку, которая противоречит техническим правилам, будет снято 0,5 балла (половина балла). Экзаменатором является член Технического комитета МФП или должностное лицо, назначенное Техническим комитетом или Регистратором судей МФП.
- (д) Кандидат должен набрать не менее 90 процентов баллов по результатам общего экзамена. Сюда входят 75 баллов за его решения, принятые на помосте, совпадающие с решениями членов жюри, а не его коллег-судей на помосте. Остальные 25 баллов начисляются за его решения и выполнение необходимых обязанностей, таких как проверка предметов личной экипировки, взвешивание и проверка соревновательного оборудования и помоста.
- (е) За три месяца до экзамена кандидат должен быть представлен своей национальной федерацией председателю Технического комитета и Регистратору Судей МФП. Основаниями для выдвижения кандидатуры должны быть следующие:
 - 1. Кандидат должен быть компетентным судьей.
 - 2. Должен иметь приоритет среди судей 2-й Категории.
 - 3. Должен быть готов к работе судьей на будущих международных соревнованиях.
 - 4. Знать английского язык.
- (ж) Обязательным требованием к кандидату 1-й Категорию является то, что он/она должен уметь разговаривать на английском языке на уровне, позволяющем полностью понимать его в обсуждениях, особенно когда судья будет назначен для работы в жюри. В этом отношении экзаменаторы будут определять уровень владения кандидатом английским языком. Если кандидат успешно сдает экзамен на 1-ю категорию, но не говорит на



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга на английском языке, он будет судьей 1-й Региональной Категории и сможет входить в состав жюри только на региональных или национальных соревнованиях.

21. Отбор кандидатов для экзамена МФП осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- (а) Количеством полученных заявок.
- (б) Количеством доступных экзаменационных мест.
- (в) Текущие потребности в судьях 1-й Категории в разных странах.

22. Процедура проведения экзамена:

(а) 2-я Категория

Письменный/компьютерный экзамен на английском языке будет проводиться только после того, как будет проведен большой семинар по техническим правилам под руководством судьи 1-й Категории, назначенного главным экзаменатором Техническим комитетом или Регистратором Судей МФП.

После письменного/компьютерного экзамена во время соревнований будет проведен практический экзамен, где кандидат будет являться боковым судьей и ему необходимо будет отсудить в общей сложности 100 подходов, 40 из которых должны быть в приседании. Кандидат будет тщательно проверяться жюри, и должен набрать не менее 85 процентов баллов по всем своим решениям, совпадающим с решениями большинства судей, которые его проверяют. Подходы первого раунда учитываются. Письменные/компьютерные и практические экзамены для судей 2-й Категории должны проводиться только на международных или региональных соревнованиях по пауэрлифтингу.

(б) 1-я Категория

Кандидат должен пройти практический и письменный/компьютерный экзамены на любом чемпионате мира (за исключением чемпионата мира по жиму лежа), континентальном или региональном чемпионате. Кандидат будет тщательно проверен жюри. Кандидат должен набрать не менее 90 процентов баллов по всем своим решениям, совпадающим с решениями большинства членов жюри, проводящих его проверку, что включает также оценку компетентности кандидата при выполнении им всех других обязанностей, таких как проверка предметов личной экипировки и оборудования и процедуры взвешивания. Вынесение решений начинается с подходов первого раунда.

23. Оплата за сдачу экзамена должна быть произведена Казначеем МФП до экзамена. Все экзаменационные листы с оценками должны быть заверены судьей/судьями, проводящими проверку. После завершения проверки кандидат должен быть проинформирован о



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

результатах. Экзаменационные листы с отметками после проверки должны быть отправлены Регистратору Судей.

24. После получения результатов экзамена Регистратор Судей проинформирует о результатах кандидата Секретаря Национальной Федерации и направит кандидату соответствующие документы.
25. Кандидат, сдающий практический экзамен, будет тщательно проверен жюри (для 1-й Категории) или назначенными судьями-экзаменаторами (для 2-й Категории), чтобы определить его удачную или неудачную попытку сдачи экзамена.
26. После успешной сдачи экзамена датой повышения судейской категории считается дата проведения экзамена.
27. Кандидатам, не сдавшим экзамен, разрешается повторно сдать экзамен на том же соревновании. При этом необходимо повторно оплатить экзамен.
28. Регистрация:
 - (а) Все судьи должны проходить перерегистрацию в МФП, чтобы сохранить свою текущую квалификацию на необходимом уровне.
 - (б) Перерегистрация должна проводиться первого января каждого олимпийского года.
 - (в) Технический секретарь международных соревнований должен отправить список судей-участников в формате Excel-файла Регистратору Судей МФП сразу после соревнований.
 - (г) Национальная федерация судьи несет ответственность за отправку необходимого регистрационного взноса в размере 50 евро Казначейу МФП и отчет о его международном и национальном опыте работы в течение предыдущего периода регистрации Регистратору Судей МФП.
 - (д) Судья, который был неактивен в течение четырехлетнего периода или не прошел перерегистрацию, лишается лицензии. Для восстановления лицензии потребуются повторная сдача экзамена.
 - (е) Лицензия судьи, выданная в течение двенадцати месяцев до первого января каждого олимпийского года, не нуждается в перерегистрации до первого января следующего олимпийского года.
29. Регистратор Судей МФП должен предоставить каждой национальной федерации:
 - (а) Текущий список судей, имеющих действующую лицензию, который обновляется ежегодно.
 - (б) Список судей, которым необходимо пройти перерегистрацию, чтобы сохранить действие лицензии.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

30. Международные судьи, как 1-й, так и 2-й Категории, должны принять участие как минимум в двух (2) международных соревнованиях по пауэрлифтингу или жиму лежа и двух национальных чемпионатах по пауэрлифтингу в течение предыдущего четырехлетнего периода между олимпийскими годами, чтобы быть допущенными к перерегистрации.

ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ

Жюри

1. На чемпионатах мира и континентальных соревнованиях назначается жюри, которое контролирует ход соревнований в каждом соревновательном потоке.
2. Жюри должно состоять из трех или пяти судей 1-й Категории. В отсутствие члена Технического комитета председателем жюри назначается самый старший член жюри из трех или пяти судей. Жюри из пяти человек назначается только на Всемирных Играх или открытых чемпионатах по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин.
3. Все члены жюри должны быть из разных стран, за исключением Президента МФП и Председателя Технического комитета.
4. Функция жюри заключается в обеспечении соблюдения технических правил.
5. Во время соревнований жюри может большинством голосов отстранить любого судью, чьи решения, по мнению жюри, указывают на его некомпетентность. Судья, которого это может коснуться, должен быть предупрежден до того, как он будет отстранен от судейства.
6. Беспристрастность судей не подлежит сомнению, но возможны непреднамеренные ошибки в судействе. В таком случае судье должно быть позволено дать свои объяснения по поводу принятия решения, которое является предметом его предупреждения.
7. Если в жюри подан протест против действий судьи, то судья может быть уведомлен о протесте. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.
8. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может предпринять соответствующие действия для исправления ошибки. Например, жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.
9. Только в исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная или явная ошибка, жюри, проконсультировавшись с судьями в устной или электронной форме, единогласным решением с участием (3) членов жюри или большинством голосов с участием (5) членов жюри, может изменить решение судей. В таких случаях жюри рассматривает решения судей только «два к одному».



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

10. Отбор спортсменов для тестирования на допинг всегда должен производиться ССЕС (Канадский Центр Этики в Спорте).
11. Члены жюри должны располагаться таким образом, чтобы иметь возможность без помех наблюдать за ходом соревнований.
12. Перед каждым соревнованием председатель жюри должен убедиться, что члены жюри полностью осведомлены о своей роли и любых новых правилах, изменениях и дополнениях, содержащихся в действующей редакции правил.
13. Если соревнования сопровождаются музыкой, жюри определяет громкость. Музыка выключается, когда атлет снимает штангу со стоек в приседании и жиме лежа или берется за гриф в становой тяге.
14. Жюри должно подписать судейские удостоверения по окончании соревнований потока, который обслуживали данные судьи.

Технический комитет МФП

1. Состоит из Председателя, который является судьей 1-й Категории, и избирается Генеральной Ассамблеей, и до десяти членов из разных стран, назначаемых Исполнительным комитетом по согласованию с Председателем Технического Комитета. А также представителя тренеров или атлетов.
2. На него возлагается рассмотрение всех требований и предложений технического характера, предлагаемых национальными федерациями.
3. Назначает старшего судью, боковых судей и жюри на чемпионаты мира. Может также назначать судей, которые присутствуют на соревнованиях, не заявлены своей страной, но доступны в случае нехватки судей. **Судьи национальной категории могут назначаться в качестве Технических контролеров.**
4. Обучает и инструктирует судей, которые еще не получили международную категорию, и проводит повторную проверку судей, которые уже имеют международную категорию.
5. Информировать Генеральную Ассамблею МФП, Президента и Генерального Секретаря через Регистратора Судей о том, кто из судей имеет право судить после экзамена или переэкзаменовки.
6. Организует курсы для судей перед любыми крупными соревнованиями, такими как чемпионаты мира. Расходы, связанные с организацией таких курсов или семинаров, должны быть оплачены федерацией-организатором.
7. Вносит предложения на рассмотрение в Генеральную Ассамблею МФП об аннулировании лицензии судей международной категории, когда в этом есть необходимость.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

8. Публикует через Исполнительный комитет материалы технического характера, касающиеся методов тренировок и выполнения упражнений на соревнованиях.
9. (а) Несет ответственность за инспектирование всего спортивного оборудования и предметов личной экипировки, применяемых на соревнованиях, на соответствие требованиям Технических правил. Кроме того, проверяет оборудование, которое было предоставлено различными фирмами-производителями с целью использовать слова “Одобрено МФП” в своей коммерческой рекламе. Если представленный предмет или предметы соответствуют всем действующим правилам и нормативным документам МФП и Исполнительный комитет МФП согласен с решением Технического комитета, Исполнительный комитет МФП взимает плату за каждый предмет, а Технический комитет выдает сертификат одобрения.
 - (б) В конце каждого года должна быть произведена оплата за продление срока действия сертификата одобрения по каждому предмету, взимаемая Исполнительным Комитетом МФП. Если конструкция предмета была изменена, изделие должно быть предоставлено производителем в Технический комитет для проверки и повторной сертификации.
 - (в) Если в любой момент после выдачи сертификата одобрения производитель изменит конструкцию спортивного оборудования или предмета личной экипировки, которое ранее было представлено на утверждение, и оно больше не будет соответствовать действующим правилам и нормативным документам МФП, МФП аннулирует такой сертификат одобрения. МФП не будет выдавать другой сертификат до тех пор, пока не будут исправлены изменения в конструкции и предмет или предметы не будут предоставлены Техническому Комитету для повторной проверки.

МИРОВЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОРДЫ

Международные соревнования

1. Мировые и международные рекорды могут быть установлены только на вышеуказанных соревнованиях, то есть на чемпионатах, санкционированных и признанных МФП. Мировые и международные рекорды будут утверждаться без взвешивания штанги или атлета, при условии, что атлет правильно взвесился перед соревнованиями и что судьи или Технический комитет проверили вес штанги и дисков перед соревнованиями. Рекорды среди мужчин и женщин в возрастной группе 40-49 лет, превышающие рекорды в открытой категории, при необходимости будут включены в рекорды открытой категории. Рекорды среди мужчин и



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

женщин в возрасте 50-59 лет, превышающие рекорды, установленные в возрастной группе 40-49 лет, будут включены в категорию 40-49 лет и, при необходимости, в открытую категорию. Рекорды среди мужчин и женщин в возрасте 60-69 лет, превышающие рекорды, установленные в возрасте 50-59 лет, будут включены в категорию 50-59 и в категорию 40-49, а также, при необходимости, в открытую категорию. Рекорды среди мужчин и женщин старше 70 лет, превышающие рекорды, установленные в возрастной группе 60-69 лет, будут включены в категорию 60-69, а также в категорию 50-59 или 40-49 и, при необходимости, в открытую категорию. Аналогичным образом, рекорды суб-юниоров (юношей) в возрасте 14-18 лет, превышающие рекорды, установленные в возрастной группе юниоры 19-23 лет, будут включены в эту группу, а также в открытую категорию, если это необходимо. Юниорские рекорды в возрасте 19-23 года, превышающие рекорды в открытой категории, будут включены в открытую категорию, если это необходимо.

Примечание: С 2021 года начата регистрация рекордов Всемирных Игр.

Рекорды должны быть зарегистрированы в той весовой категории, к которой относится участник в соответствии с его собственным весом. Нормативы стартового рекорда должны быть равны рекордам Мира в пауэрлифтинге по состоянию на 14.07.2021.

2. Требования к признанию мировых и международных рекордов следующие:
 - (а) Международные соревнования должны быть санкционированы МФП.
 - (б) Все судьи должны иметь действующую лицензию судьи международной категории МФП и быть членом национальной федерации, входящей в МФП. На помосте должны быть судьи из трех разных стран и жюри из трех человек.
 - (в) Добросовестность и компетентность судей всех стран-участниц не подлежит сомнению.
 - (г) При установлении мировых и международных рекордов могут использоваться только грифы, диски и стойки, которые указаны в “Утвержденном МФП списке экипировки и оборудования для использования на соревнованиях, санкционированных МФП”, действующем на данный момент.
 - (д) Рекорды в отдельных упражнениях должны сопровождаться суммой в трех упражнениях. Рекорды в одиночном жиме лежа, установленные на соревнованиях по пауэрлифтингу, не обязательно должны сопровождаться суммой, но как в приседаниях, так и в становой тяге атлетом должны быть сделаны добросовестные попытки справиться с заявленным весом.
 - (е) В случае, если два (2) атлета заказали одинаковый вес для установления нового рекорда в отдельном упражнении, и подход первого по номеру жребия атлета оказался удачным, секретарь автоматически добавит 0,5 кг (если это не кратно 2,5 кг) к его/ее попытке,



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

чтобы заявленный вес соответствовал рекорду. При установлении рекорда в сумме рекордсменом будет считаться атлет, который первым установит рекорд в сумме.

- (ж) Новые рекорды действительны только в том случае, если они превышают предыдущий рекорд как минимум на 0,5 кг.
 - (з) Если подход атлета, пытающегося установить мировой рекорд в становой тяге, переместился в конец раунда в результате поданного протеста, то остальные атлеты в группе, пытающиеся установить мировой рекорд, должны увеличить вес для своей попытки на 0,5 кг. Если несколько атлетов пытаются установить мировой рекорд в одном и том же упражнении, и кто-либо из них получает дополнительный подход в результате поданного протеста, то такой атлет должен выполнять дополнительный подход сам после себя.
 - (и) Все рекорды, установленные в соответствии с вышеуказанными условиями, должны быть признаны и зарегистрированы.
3. Мировые рекорды в одиночном жиме лежа могут быть установлены на любом из указанных соревнований, представляющих собой отдельные соревнования в жиме лежа, или как описано в п. (а) ниже. Этот же критерий применим ко всем мировым рекордам в пауэрлифтинге.
- (а) Если атлет превысит рекорд в жиме лежа для отдельной дисциплины на соревнованиях по пауэрлифтингу, то такой рекорд может быть зафиксирован как рекорд в одиночном жиме лежа, если при этом атлетом будут добросовестно выполнены подходы как в приседании, так и в становой тяге.
 - (б) Если атлет на соревнованиях в одиночном жиме лежа превысит рекорд в жиме лежа как в одном из упражнений пауэрлифтинга, то такой рекорд не будет зарегистрирован в жиме лежа как в упражнении пауэрлифтинга.

ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

1. Цели и задачи тренера

- Заключается в обеспечении успешной подготовки своих атлетов к соревнованиям международного уровня, поощрении участия в соревнованиях по пауэрлифтингу, оказании помощи каждому атлету в достижении наилучших результатов, на которые указывает его потенциал.



2. В чем заключается ответственность тренера?

- У тренера много обязанностей, связанных с выше указанными целями. Ему/ей необходимо постоянно проявлять силу характера и дисциплинированность, а также всегда сохранять руководящую роль.

3. Являясь тренером, вы должны обеспечить следующее

Количество тренеров от каждой страны (команды) для каждой соревнующейся группы спортсменов в зоне разминки

- 1 атлет = 3 тренера;
- 2 атлета в одной группе = 3 тренера;
- 2 атлета в двух разных группах (например, группа А и Б) = 5 тренеров;
- 3 атлета в одной группе = 5 тренеров
- 3 атлета в двух разных группах (например, группа А и Б) = 6 тренеров;
- 4 атлета = 6 тренеров, что является максимально допустимым количеством тренеров.

Количество тренеров для каждой соревнующейся группы в зоне подготовки к выходу (намотки бинтов) на помост для экипировочных соревнований

- 1 атлет = 2 тренера;
- 2 атлета = 4 тренера;
- 3 атлета = 5 тренеров;
- 4 атлета = 6 тренеров, что является максимально допустимым количеством тренеров.

Количество тренеров для каждой соревнующейся группы в зоне подготовки к выходу на помост для соревнований в классическом пауэрлифтинге

- 1 атлет = максимум 2 тренера в одной группе;
- 2 атлета = максимум 2 тренера в одной группе;
- 3 атлета = максимум 2 тренера в одной группе
- 3 атлета = максимум 3 тренера в двух группах
- 4 атлета = максимум 4 тренера в двух группах, что является максимально допустимым количеством тренеров.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

4. Организаторы соревнований должны обеспечить трансляцию происходящего на соревновательном помосте в зоне подготовки к выходу, чтобы тренеры могли следить за происходящим на соревновательном помосте. Если это невозможно, то необходимо обеспечить для тренеров возможность наблюдения за ходом соревнований рядом со столом диктора.
5. Главный тренер должен следить за тем, чтобы только один тренер сопровождал атлетов в тренировочную зону и был одет надлежащим образом.
6. За поведение тренеров и атлетов в зоне разминки и подготовки к выходу на помост отвечает главный тренер.
7. Главный тренер должен проконтролировать, чтобы каждый из его помощников получил бейдж с фотографией для доступа в зоны разминки, подготовки к выходу на помост и к соревновательному помосту.
8. Главный тренер должен согласовать с организатором соревнований точное время тренировки для его/ее команды.
9. Главный тренер должен убедиться, что все оборудование, используемое во время тренировки, размещено на стойках, помосты и тренировочная зона приведены в порядок (мусор убран и т.д.). То же самое относится и к порядку после окончания соревнований.
10. Главный тренер должен обеспечить, чтобы во время взвешивания его/ее атлеты предъявляли судьям следующие документы: Приложение 2, анкету атлета и паспорт.
11. При проверке предметов личной экипировки главный тренер должен убедиться, что все предметы экипировки атлетов соответствует Техническим правилам МФП.
12. Главный тренер и его помощники в зонах разминки, подготовки к выходу на помост и на соревновательную сцену должны подтвердить свое согласие соблюдать все антидопинговые правила МФП.
13. Главный тренер несет ответственность за то, чтобы в зонах разминки или подготовки к выходу на помост не было членов семьи или детей атлетов.
14. Главный тренер должен убедиться, чтобы атлеты были одеты надлежащим образом для церемонии награждения.



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

15. В зонах разминки и подготовки к выходу на помост употребление алкоголя главным тренером, помощниками тренера и их атлетами строго запрещено. **Ни при каких обстоятельствах человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения не может находиться в зоне разминки в любое время, это должно быть обеспечено главным тренером.**
16. Допущенные тренеры/атлеты: Включенные в номинацию тренеры должны быть членами Национальной федерации/ассоциации пауэрлифтинга. Каждая национальная федерация имеет право самостоятельно устанавливать свои собственные правила и требования для своих тренеров и атлетов национальной сборной по пауэрлифтингу.
17. Фото- и видеосъемка: В зоне разминки некоторым атлетам необходимо просмотреть свое выполнение упражнений на видео, чтобы понять, требуются ли какие-либо корректировки движения. Это облегчает общение между тренером и атлетом, которое может происходить на разных уровнях.
18. **Я подтверждаю, что прочитал и понял вышеизложенное. Я понимаю, что за нарушение указанных требований ко мне будет применено дисциплинарное наказание со стороны Дисциплинарного комитета МФП или, в случае, связанном с пунктом 12, указанным выше, с процедурами рассмотрения и слушания, указанными в соответствующих статьях Антидопинговых правил МФП.**

Фамилия, имя Главного тренера.....

Пожалуйста укажите

Фамилия, имя тренера.....

Пожалуйста укажите

Национальная федерация.....

Подпись.....Дата.....



Технические правила Международной Федерации Пауэрлифтинга

ПАУЭРЛИФТИНГ
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА
(русскоязычный вариант)

Перевод с английского и компьютерная верстка выполнены
Общероссийской общественной организацией
“Федерация пауэрлифтинга России”

Копирование и издание без официального разрешения
Общероссийской общественной организации
“Федерация пауэрлифтинга России”

Запрещено
2025