



**Международная федерация пауэрлифтинга  
Технические правила**

**2007**

Окончательный вариант  
Январь 2001  
с дополнениями от 1 января 2007 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА</b> .....	<b>3</b>
Возрастные категории .....	3
Весовые категории .....	4
<b>ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ</b> .....	<b>5</b>
Помост .....	5
Гриффы и диски .....	5
Замки .....	7
Стойки для приседания .....	7
Скамья для жима лежа .....	7
Сигнализация .....	7
Карточки (таблички) ошибок .....	8
Табло .....	10
<b>ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ</b> .....	<b>10</b>
Полурукавка (поддерживающая майка) .....	11
Трусы .....	12
Носки .....	12
Пояс (ремень) .....	12
Туфли или ботинки .....	13
Повязки .....	13
Проверка предметов личной экипировки .....	14
Эмблемы спонсоров .....	14
Общие требования .....	15
<b>УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ</b> .....	<b>15</b>
Приседание .....	15
Жим лежа на скамье .....	16
Тяга .....	18
<b>ВЗВЕШИВАНИЕ</b> .....	<b>19</b>
<b>ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	<b>21</b>
Система раундов .....	21
Официальные лица соревнований .....	23
Обязанности официальных лиц .....	24
<b>СУДЕЙСТВО</b> .....	<b>27</b>
<b>ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ</b> .....	<b>31</b>
Жюри .....	31
Технический комитет ИПФ .....	32
<b>МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ</b> .....	<b>33</b>
Мировые, континентальные, региональные и национальные чемпионаты .....	33



## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА

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

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

А – Приседание; Б – Жим лежа на скамье; В – Тяга; Г – Сумма.

- (б) Соревнования между атлетами проводятся по категориям исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет.
  - (в) Правила распространяются на соревнования всех рангов.
  - (г) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, засчитывается в сумму. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.
  - (д) Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то они должны пройти повторное взвешивание и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Если же и после перевзвешивания они будут иметь одинаковый собственный вес, то они должны разделить одно место, и каждый должен получить соответствующую награду. В таком случае оба атлета займут, например, первое место, а следующий за ними атлет займет третье место и т.д. Та же самая процедура применяется при награждении за лучший результат в приседании, жиме лежа на скамье и становой тяге или установлении мирового рекорда.
2. ИПФ посредством своих членов – национальных федераций – проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира:
    - Объединенный Открытый чемпионат мира среди мужчин и женщин.
    - Объединенный чемпионат мира среди юношей и юниоров (юношей и девушек).
    - Объединенный чемпионат мира среди ветеранов (мужчин и женщин).
    - Объединенный чемпионат мира по жиму лежа на скамье среди мужчин и женщин.
    - Объединенный чемпионат мира по жиму лежа на скамье среди ветеранов (мужчин и женщин).
  3. ИПФ также признает и регистрирует мировые рекорды для категорий атлетов, указанных ниже.

### Возрастные категории

Мужчины – взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях).

Юноши: с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

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

Ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше.

Категория ветеранов 4-ой гр. не включается в класс весовых категорий.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

Женщины – взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях).

Юноши (девушки): с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

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

Ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Ветераны 2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Ветераны 3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет и старше. Категория ветеранов 3-ой гр. не включается в класс весовых категорий.

Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет.

4. Занятые атлетами места во всех возрастных группах должны определяться набранными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований.

Мужчины 70 лет и старше и женщины 60 лет и старше занимают места по наибольшей сумме очков по формуле Уилкса.

Возрастные категории и их деления могут меняться по усмотрению национальной федерации в рамках этой федерации.

### Весовые категории (категории собственного веса)

Юноши и юниоры только: 52 кг

Мужчины: 56,0 кг – категория до 56,00 кг.

60,0 кг “ от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг “ от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг “ от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг “ от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг “ от 82,51 до 90,00 кг

100,0 кг “ от 90,01 до 100,00 кг

110,0 кг “ от 100,01 до 110,00 кг

125,0 кг “ от 110,01 до 125,00 кг

125,0 + кг “ от 125,01 и выше без ограничения

Девушки и юниорки только: 44 кг

Женщины: 48,0 кг – категория до 48,00 кг

52,0 кг “ от 48,01 до 52,00 кг

56,0 кг “ от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг “ от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг “ от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг “ от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг “ от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг “ от 82,51 до 90,00 кг

90,0 + кг “ от 90,01 и выше без ограничения

5. Каждая страна может выставить максимум десять участников во всех десяти весовых категориях среди мужчин и девять участниц во всех девяти весовых категориях у женщин. У юношей и юниоров по 11 участников и по 10 у девушек и юниорок. В одной весовой категории должно быть не более двух участников от одной страны.
6. Каждой стране разрешается иметь максимум пятерых запасных или резервных участников. Чтобы принять участие в соревнованиях они должны быть представлены на техническом совещании.
7. Каждая страна должна представить список участников команды с указанием имени атлета, его весовой категории и лучшего результата в сумме, показанного на национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показана лучшая сумма.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

Эти данные должны быть предоставлены генеральному секретарю ИПФ или соответствующей региональной федерации, а также директору соревнований за 60 дней до начала чемпионата окончательная номинация подается не позднее чем за 21 день до начала чемпионата. Фамилии запасных или резервных участников, их весовые категории и лучшие результаты в сумме должны быть представлены в эти же сроки. Невыполнение любого из перечисленных выше условий поставит участника чемпионата в 1-ую группу, если будет принято решение разбить участников по группам. Невыполнение этих требований может лишить команду права участия в соревнованиях. Участник не может квалифицироваться за свою национальную федерацию, если его членство приостановлено в ИПФ.

8. Начисление командных очков на всех мировых, континентальных и региональных чемпионатах должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – для первых 9 мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко. Подсчет очков на всех национальных соревнованиях производится по усмотрению национальной федерации.
9. На всех международных чемпионатах в командных соревнованиях очки начисляются по шести лучшим участникам команды каждой страны, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд окончательное распределение мест между ними производится в соответствии с п. 11 настоящего раздела правил.
10. Любая страна, являющаяся членом ИПФ более трех лет, при участии в международных чемпионатах должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи международной категории. Если судья от страны не присутствует или присутствует, но не принимает участия в судействе или не является членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачете очки команде этой страны начисляются только по четырем лучшим ее участникам.
11. Команды награждаются за первые три места. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые шестью зачетными участниками команды.
12. На всех чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного победителя («Лучший лифтер») должна вручаться атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса.
13. На всех мировых чемпионатах медали за первое, второе и третье место в каждой весовой категории вручаются в соответствии с набранной общей суммой лучших результатов. В дополнение к этим наградам должны вручаться медали или сертификаты за первое, второе и третье место в отдельных упражнениях: приседании, жиме лежа на скамье и тяге в каждой весовой категории. Четвертые подходы не засчитываются при распределении этих наград. Чтобы получить право на награду, атлет должен закончить соревнования с общей суммой лучших результатов. В случае, когда два участника подняли одинаковый вес, победителем объявляется участник, имеющий меньший собственный вес. При необходимости повторное взвешивание атлетов должно производиться после окончания соревнований в данной весовой категории, а не в отдельном упражнении. В соответствии с традициями страны, принимающей соревнования, могут вручаться и другие награды. Распределение этих наград проводится на основе поднятых весов, а не по баллам формулы Уилкса.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

### Помост

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5 x 2,5 м и максимум 4,0 x 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, нескользкой и может быть обработана разрешенным нескользким покрытием, например палубной краской. Не разрешаются незакрепленные резиновые маты или подобные листовые материалы.

### Гриффы и диски

На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам ИПФ, разрешается применять только диски от штанги.



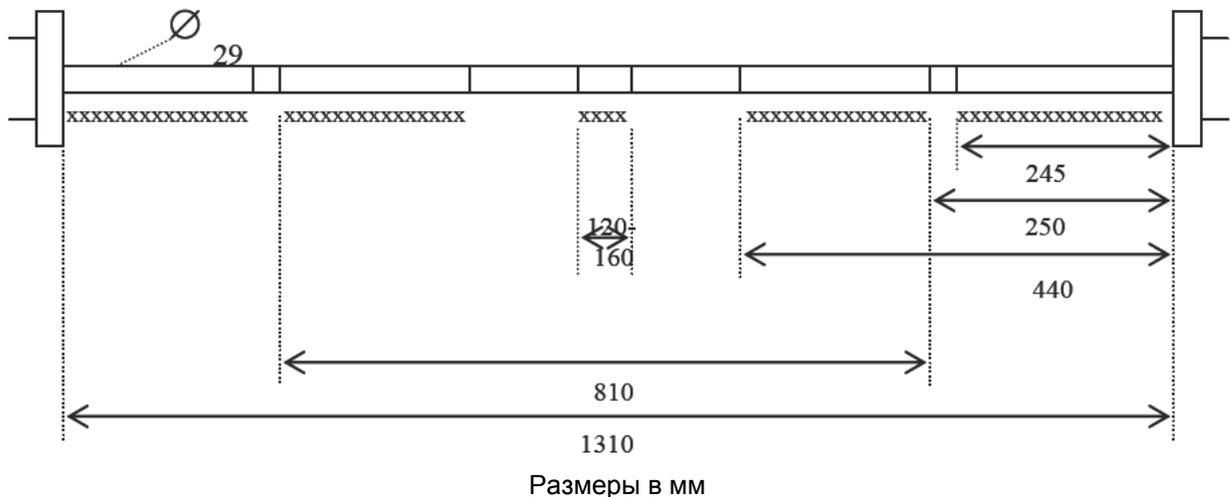
## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

При использовании дисков, не отвечающих нижеперечисленным требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными. На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают Технический комитет, жюри или судьи. У грифов, используемых на всех чемпионатах ИПФ, не должна быть хромирована насечка между втулками. На мировых чемпионатах ИПФ могут использоваться только грифы и диски, которые получили официальное одобрение со стороны ИПФ. С одобрения ИПФ с 2008 года будут применяться только стандартные с насечкой грифы.

(а) Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям.

1. Общая его длина не должна превышать 2,2 м.
2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 или быть меньше 1,31 м.
3. Диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм.
4. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
5. Диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм.
6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

### Признанный ИПФ гриф с насечкой



б) Диски должны удовлетворять следующим требованиям.

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

Указанный вес, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
50,0	50,125	49,875
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
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

2. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.
3. Диски должны состоять из такого набора: 1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 и 50 кг.
4. Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее чем на 1 кг, могут применяться диски меньшего веса.
5. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см.  
Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см.  
На диски, покрытые резиной, эти ограничения по толщине не распространяются.
6. Диски должны быть следующих цветов: 10 кг и меньше – любого цвета; 15 кг – желтого; 20 кг – синего; 25 кг – красного; 50 кг – зеленого.
7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие – в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.
8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.
9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.
10. Разрешены резиновые или покрытые резиной диски при условии, что на собранной штанге с внешней стороны замков остается не менее 10 см до конца грифа для его захвата при страховке.

### Замки

- (а) Должны всегда применяться на соревнованиях.
- (б) Должны весить 2,5 кг каждый.

### Стойки для приседания

- (а) Только стойки для приседаний от коммерческих производителей официально зарегистрированные и одобренные Техническим комитетом будут разрешаться для использования в международных соревнованиях по пауэрлифтингу.
- (б) Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см.
- (в) Гидравлические стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

### Скамья для жима лежа

Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость и комфорт и иметь следующие размеры.

1. Длина – не менее 1,22 м.
2. Ширина – не менее 29 и не более 32 см.
3. Высота – не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.
4. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.
5. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.
6. Прилагаемые стелы безопасности должны использоваться на всех международных соревнованиях.

### Сигнализация

На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Может использоваться световая сигнализация подобная той, которая используется в тяжелой атлетике. Когда судья видит нарушение правил, он включает свой пульт. Если большинство судей включает пульт, звучит звуковой сигнал, сообщающий атлету, что его подход неудачен. В этом случае атлету нет необходимости завершать этот подход. Каждый судья управляет белым и красным светом.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

Эти два света означают соответственно «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»). Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи. В случае необходимости, например при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «флажки» («флэгз»).

### Карточки (таблички) ошибок

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

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

Цвет карточек

Ошибка № 1 – красная карточка

Ошибка № 2 – синяя карточка

Ошибка № 3 – желтая карточка



Приседание	Жим лежа на скамье	Тяга
<p><b>1 (красная)</b> Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей</p>	<p><b>1 (красная)</b> Гриф не опущен на грудь, т.е. не касается груди или касается брюшной полости</p>	<p><b>1 (красная)</b> Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами</p>
<p><b>2 (синяя)</b> Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения</p>	<p><b>2 (синяя)</b> Любое явное или чрезмерно неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима Любое движение грифа вниз во время выполнения жима Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения</p>	<p><b>2 (синяя)</b> Любое движение штанги вниз прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес</p>



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

3 (желтая)	3 (желтая)	3 (желтая)
<p>Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения</p> <p>Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое вставание вниз во время вставания. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания</p> <p>Касание ног локтями или плечами; 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 приседания</p>	<p>Поднятие и опускание, или движение вниз грифа после того, как он был зафиксирован в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале, в течении или завершении упражнения</p> <p>Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков)</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги</p> <p>Любое касание ступнями ног 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 жима лежа на скамье</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, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги</p>



### Табло

На месте соревнований должно быть установлено подробное табло, видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилия атлетов должны быть расположены в соответствии с номерами жеребьевки, проводимой для каждого соревновательного потока.

Табло чемпионата															
Группа				Приседание			Жим лежа			Промеж уточная сумма	Тяга			Сумма	Место
№ п/ п	Фамилия , имя	Страна	Собственный вес	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
14															

### ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

#### Костюм

#### ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ КОСТЮМЫ

В соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лежа на скамье могут использоваться только те поддерживающие костюмы, которые официально зарегистрированы и утверждены Техническим комитетом ИПФ.

#### НЕПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ КОСТЮМЫ

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике (леотард).

Такой костюм, отвечающий требованиям, указанным в п. в, г, д данного раздела правил, не требует разрешения Технического комитета на его использование на соревнованиях.

На соревнованиях, проводимых ИПФ, атлеты должны выступать в костюме для пауэрлифтинга, который состоит из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, без каких-либо заплат, подкладок или полос, соединенных между собой с помощью швов, если это не необходимо для изготовления костюма.

Любые швы, накладки или иные детали, которые, по мнению членов Технического комитета, жюри, а в их отсутствие – судей, вставлены в трико исключительно для усиления или закрепления, должны служить поводом для запрещения использования такого костюма на соревнованиях. Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний.

Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм для пауэрлифтинга должен соответствовать следующим требованиям.

(а) Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

(б) На костюм могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора. Запрещены надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт (см. п. 10 – «Эмблемы спонсоров» в разделе «Проверка предметов личной экипировки»). Имя атлета может быть нанесено на костюм или любой другой предмет личной экипировки.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

- (в) Швы и рубцы не должны быть шире 3 и толще 0,5 см. Только не поддерживающее трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину, оно также может иметь два слоя из одинакового материала размером 12 x 24 см в области промежности.
- (г) Швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани или растягивающегося материала, не превышающей 2 см по ширине и 0,5 – по толщине.
- (д) Костюм должен иметь штанины, длина которых от середины промежности вдоль внутренней стороны штанины должна быть не менее 3 и не более 15 см. Измерение производится от проходящего через вершину промежности шва по внутренней части штанины. Край штанины костюма необязательно должен быть скроен параллельно ступне, с внешней стороны ноги штанина может быть короче. Длина штанины неподдерживающего костюма может достигать 25 см.
- (е) Любые костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования на соревнованиях.
- (ж) Хотя изменения в виде складок для лучшего облегания костюмов и поддерживающих маек не запрещены, они должны быть выполнены вдоль фабричных швов.
- (з) В случае ушивания костюма не рекомендуется подворачивать и пришивать лишний материал обратно к костюму. В случае укорачивания лямок костюма рекомендуется их ушивать так, чтобы излишки ткани были под ляжками, а не торчали снаружи над ними.

### Полурукавка (поддерживающая майка)

У мужчин полурукавка (известная под названием «Т-шерт») или поддерживающая майка любого цвета, однотонная или разноцветная, во время выполнения приседания и жима лежа на скамье должна быть обязательно надета под костюм, а при выполнении тяги – по желанию спортсмена. Комбинация двух маек одновременно запрещена.

Женщины должны обязательно надевать полурукавку или поддерживающую майку под костюм во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга.

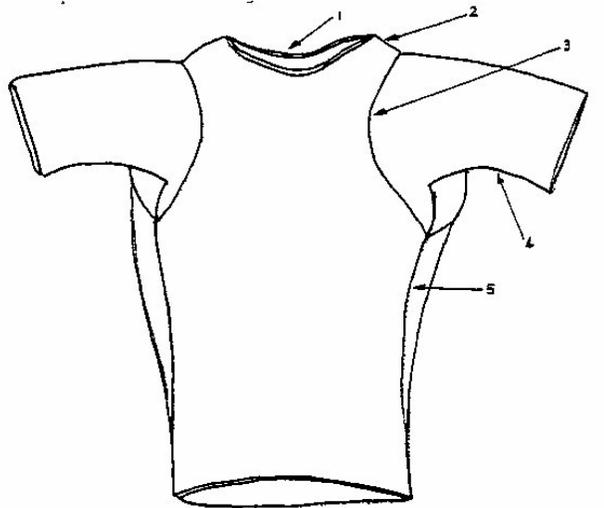
Полурукавка должна удовлетворять следующим требованиям:

- (а) Не состоять из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала.
- (б) Не иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротников или V-образных вырезов.
- (в) Не иметь укрепленных швов.
- (г) Должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера. Джинсовые ткани не допускаются.
- (д) Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен подтягивать или закатывать рукава полурукавки выше дельтовидной мышцы во время выступления на соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ. Запрещено надевать полурукавку изнаночной стороной наружу.
- (ж) Не должна иметь каких-либо надписей или может быть официальной майкой соревнований, на которых выступает атлет, или на ней могут изображаться герб (эмблема) и (или) название страны, национальной или региональной федерации или спонсора. Надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт запрещены. Фирменный знак спонсора помещается в соответствии с требованиями п. 10 – «Эмблемы спонсоров» в разделе «Проверка предметов личной экипировки».

### Поддерживающая майка

Поддерживающие майки, утвержденные Техническим комитетом ИПФ и занесенные в список разрешенной экипировки и одежды, периодически издаваемый Техническим комитетом, могут надеваться для выполнения всех упражнений. Поддерживающие майки должны удовлетворять всем требованиям, предъявляемым к полурукавке. Поддерживающая майка не должна закрывать ягодицы, когда она заправлена под костюм, чтобы не создавать, таким образом, дополнительную поддержку. Поддерживающая майка может быть без рукавов для использования в приседании и становой тяге.

Швы могут быть только в местах, указанных на приведенном ниже рисунке.



### Трусы

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

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

Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено по правилам ИПФ.

### Носки

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

- (а) Носки могут быть любого цвета однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема (знак) производителя.
- (б) Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником.
- (в) Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

Для выполнения становой тяги необходимо надевать длинные носки, защищающие голень.

Носки, закрывающие голень, могут иметь с внутренней стороны специальное покрытие, для защиты голени, если при проверке экипировки атлета будет установлено, что это покрытие не оказывает помощь при подъеме штанги.

### Пояс (ремень)

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

Материалы и конструкция:

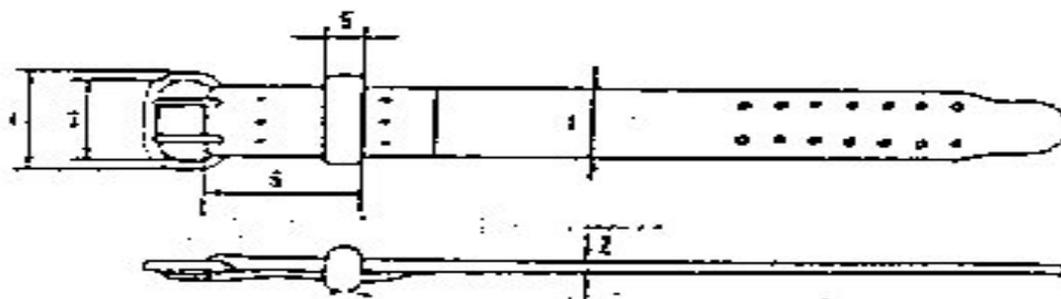
- (а) Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.
- (б) Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.
- (в) Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и (или) пришивается.
- (г) Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.
- (д) Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и (или) пришивается.
- (е) На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые атлет выступает.



#### Размеры

1. Ширина пояса – максимум 10 см.
2. Толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
4. Наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
5. Ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 15 см.

Обозначение контролируемых размеров



#### Туфли или ботинки

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

- (а) Обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.
- (б) Подошва обуви не должна быть выше 5 см.
- (г) Подошва обуви должна быть одинаковой высоты с обеих боковых сторон.
- (д) Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

#### Повязки

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

Запястья

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

Колени

4. Можно использовать бинты, не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см. Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 20 см. Также разрешены наколенники в виде «рукава», применяемые в тяжелой атлетике и имеющие в длину 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается.
5. Бинты не должны соприкасаться с носками или атлетическим костюмом.
6. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.



#### ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ БИНТЫ

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

#### НЕПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ БИНТЫ

Бинты из медицинского крепа или обычные медицинские бинты и специальные напульсники не требуют разрешения Технического комитета ИПФ на их использование в соревнованиях.

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

#### Проверка предметов личной экипировки

- (а) Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании), отведенное для соревнований, но не позже чем за 20 минут до начала соревнований в соответствующей весовой категории.
- (б) Для выполнения этой обязанности назначаются минимум двое судей. Все предметы должны быть проверены и разрешены перед тем, как их проштампуют (промаркируют).
- (в) Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешенной длины и представлены для проверки повторно.
- (г) Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).
- (д) Протокол вручается председателю жюри в конце проверки.
- (е) Если после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность формы и экипировки, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.
- (ж) Все предметы, упомянутые ранее в разделе «предметы личной экипировки», должны быть проверены.
- (з) Ношение головных уборов во время выступления на помосте строго запрещено. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, очки и женские гигиенические принадлежности, не нуждаются в проверке.
- (и) Любой атлет, установивший мировой рекорд, должен быть немедленно проверен членами жюри. Если у атлета обнаружат запрещенные предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, подход считается неудачным и атлет немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

#### Эмблемы спонсоров

- (а) Страны или атлеты, желающие воспользоваться правилами, разрешающими ношение эмблемы спонсора на костюме или предметах личной экипировки, должны обратиться за разрешением к Генеральному секретарю ИПФ. Заявление должно быть сделано не позже чем за три месяца до опубликованной даты первых соревнований и должно сопровождаться платой 500 немецких марок или той суммы, которая была определена предшествующим Конгрессом ИПФ. После получения разрешения эмблема может быть помещена в месте, согласованном ИПФ с национальной федерацией или атлетом. Знак может носиться до конца текущего года и следующий календарный год. Внесенная плата дает возможность одной стране носить знак одного спонсора.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

Другие спонсоры, желающие добавить свои эмблемы на костюм или предметы личной экипировки, должны дополнительно заплатить 500 немецких марок. ИПФ оставляет за собой право отказать в разрешении, если считает, что эмблема не удовлетворяет эстетическим требованиям или приводит к нарушению ранее принятого обязательства ИПФ перед другими партнерами, такими как телевидение или организаторы чемпионата. Исполком ИПФ оставляет за собой право вносить ограничения в размер эмблемы. Страны и атлеты могут появляться с национальными гербами, эмблемами и знаками, не внося за это плату. Не требуется также дополнительная оплата, если эмблема производителя, изображенная на экипировке, получившей разрешение ИПФ, была оплачена ранее. Спортсмены, желающие использовать на своей экипировке символику спонсора, должны предоставить действующее разрешение судьям, осматривающим его форму.

Эмблемы изготовителя, напечатанные или вышитые размером не более, чем 10 x 2 см, нанесенные на костюмы, футболки и пояса не должны быть замаскированы/покрыты.

### Общие требования

- (а) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.
- (б) Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия – только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов.
- (в) Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошве канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.
- (г) Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима лежа или помоста.

## УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

### Приседание (правила и порядок выполнения)

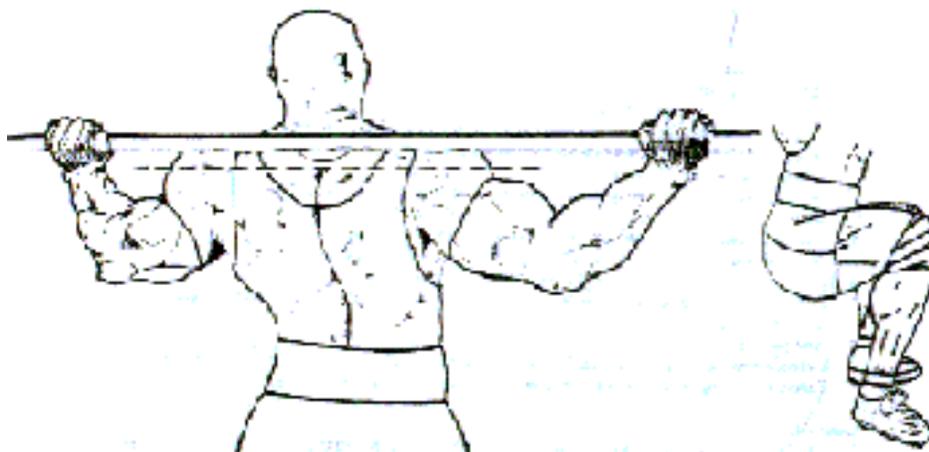
1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Рисунок на с. 16 показывает правильное положение грифа на плечах. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

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

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются
5. 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, как показано на помещенном ниже рисунке.
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

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



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

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов, относительно передней стороны помоста.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и «целыми» ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.  
Подошва и каблуки его обуви должны соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков (насколько позволяет форма обуви).  
Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.
4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно пометаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.
6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).
8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины), после чего старший судья даст команду «пресс» («жать»). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.
9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен показать Свидетельство Медицинского комитета.

### *Правила для инвалидов, выступающих в чемпионатах по жиму лежа, проводимых ИПФ*

Чемпионаты по жиму лежа должны организовываться без специального выделения спортсменов-инвалидов. В чемпионатах по жиму лежа могут выступать спортсмены-инвалиды, которые могут самостоятельно ходить.

Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с п. 5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.



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

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на помосте или блоках, или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие и опускание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

**Тяга (правила и порядок выполнения)**

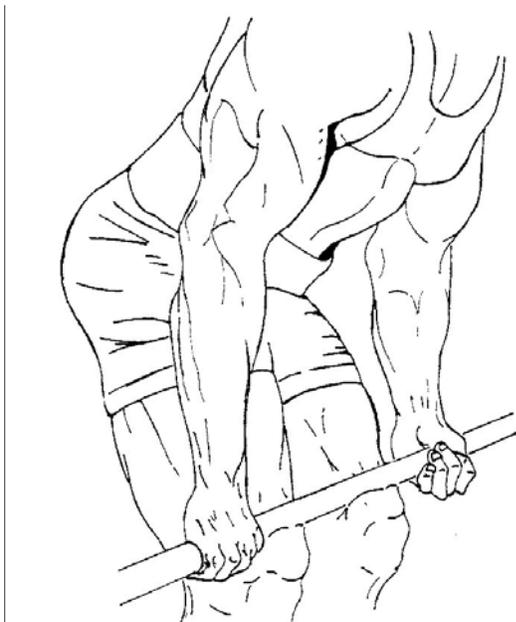
1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

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

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



Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами.



## ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.
  2. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена заранее, то она проводится перед началом взвешивания. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.
  3. Взвешивание продолжается полтора часа.
  4. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и два (три) судьи. В целях гигиены на атлете должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов.
  5. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговоренным в соответствующем разделе настоящих правил, и не должно значительно изменять вес атлета. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть потребовано повторное взвешивание атлета обнаженным. На соревнованиях с участием женщин процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что взвешивание проводят официальные лица одинакового с ними пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола
- Для определения соревновательного веса атлетов-инвалидов с ампутированными конечностями, принимающих участие в чемпионатах по жиму лежа, к их собственному весу должны быть сделаны добавки следующей величины:
- при ампутации конечности ниже лодыжки –  $1/54$  собственного веса;
  - при ампутации конечности ниже колена –  $1/36$  собственного веса;
  - при ампутации конечности выше колена –  $1/18$  собственного веса;
  - при ампутации конечности в области бедра –  $1/9$  собственного веса.



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

6. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени и в порядке, определенном жребием. При этом атлет может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведенных на взвешивание, но только в том случае, если он пришел на перевзвешивание вовремя, но не смог встать на весы по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить атлету одно повторное взвешивание. Определенный при взвешивании собственный вес участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.
7. Атлета следует выставлять в его нормальной весовой категории. Однако каждый атлет имеет право перейти в более легкую или более тяжелую категорию от первоначально заявленной. Если атлет хочет воспользоваться этим правом, он должен сам представиться старшему судье в комнате взвешивания за 10 мин. до начала взвешивания в окончательно выбранной для себя категории. Если атлет желает перейти в более тяжелую категорию, он также должен сообщить об этом старшему судье своей первоначальной, более легкой, категории за 10 мин. до начала взвешивания для того, чтобы быть исключенным из списка участников этой категории. Если новая для атлета категория разделена на группы из-за большого числа участников, тогда, несмотря на то, что атлет может предъявить доказательства о лучшей сумме, набранной на национальном или международном соревновании в этой категории за 12 предшествующих месяцев, он автоматически включается в первую группу. Из соображений вежливости необходимо сообщить о переходе старшему судье своей первоначальной весовой категории на случай, если ему не передали эту информацию или он находился за пределами места проведения соревнований во время осуществления перехода.  
Пример 1. Атлет, заявленный в категории 90 кг, хочет выступать в категории 82,5 кг. Он должен сам явиться к старшему судье категории 82,5 кг за 10 мин. до начала взвешивания.  
Пример 2. Атлет, заявленный в категории 90 кг, хочет выступать в категории 100 кг. Он должен сообщить за 10 мин. до начала взвешивания старшему судье в категории 90 кг, что будет выступать в категории 100 кг, поэтому не будет взвешиваться. Он также должен представиться старшему судье категории 100 кг за 10 мин. до начала взвешивания в этой категории. Атлет обязан знать, в какой весовой категории он был первоначально заявлен. Жалоба на то, что в окончательной заявке была допущена ошибка, не принимается.  
В случае, когда сформированы группы, например А, Б и В в одной весовой категории и группы Б и В взвешиваются раньше, чем группа А, участник, перешедший из другой весовой категории должен сообщить за 10 минут до начала взвешивания старшему судье в этих категориях. Любой участник, поменявший весовую категорию будет выступать в категории В, если групп три, или в категории Б, если их две.
8. В матчевых встречах, праздниках, фестивалях, дружеских международных соревнованиях по взаимному согласию взвешивание может происходить раньше, чем за два часа до начала соревнований. Однако если атлет заявил о своем намерении установить мировой рекорд, он должен вновь взвеситься за два часа до начала соревнований.
9. Атлетам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки атлетом или его тренером. Это в их интересах. Копия этого официального документа передается в жюри, диктору и руководителю ассистентами на помосте (контролеру).



## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. Система раундов

(а) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. Карточка комментатора (диктора) является приемлемым вариантом карточки первого подхода. Атлету выдаются одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях: три – для приседания, три – для жима лежа на скамье и пять – для тяги. Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости иметь судей при участниках, карточки подходов прямо вручаются официальному лицу. Примеры применяемых карточек приводятся ниже. Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, имеющаяся в карточке, находящейся у атлета, используется только в том случае, если требуется изменение веса в первом подходе. Аналогично четвертая и пятая клеточки в карточке для тяги используются только для двух разрешенных изменений веса в третьем подходе. На отдельных соревнованиях по жиму лежа должны использоваться карточки подходов, аналогичные используемым в тяге.

Карточка комментатора (диктора)

Карточка комментатора(диктора)					
Фамилия, имя:			Дата рождения:		
Страна (команда)		Собственный вес:	Весовая категория:		
Коэффициент Уилкса:			Номер жребия:		
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнения	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат	4-й Подход
Приседание					
Жим лежа					
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма
Тяга					
Группа: 1,2,3,4,5	Занятое место:		Результат по Уилксу:		Сумма:

Карточки подходов:

**Приседание**

Фамилия: .....

1-й	2-й	3-й

Подпись: .....

Заявляемый вес

**Жим лежа на скамье**

Фамилия: .....

1-й	2-й	3-й

Подпись: .....

Тренер или спортсмен

**Тяга**

Фамилия: .....

1-й	2-й	3-й

Подпись: .....

Для изменений  
в третьей попытке



- (б) Когда в соревновательном потоке выступают 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).
- (в) Группы определяются на основе данных о лучших результатах атлетов в сумме, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Атлеты с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, формируются следующие группы. Если атлет не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу. Это правило распространяется также на атлетов, которые переходят в более легкие или более тяжелые категории, чем те, в которых они были первоначально заявлены.
- (г) Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.
- (д) Если группа состоит менее чем из 6 атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при 5 атлетах – 1 мин., при 4 – 2, при 3 – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени. В случае предоставления дополнительного времени при выступлении атлетов по группам по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.
- (е) Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок, описанных в п. и, и только в конце раунда.
- (ж) Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен.  
Пример: атлет А, выступающий под номером 5, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг.  
Атлет Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.  
Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?  
Нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученном по жеребьевке.
- (з) Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить, а должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.
- (и) Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему дается три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде предоставляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде дается одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанге устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается контрольное время, и у атлета есть в распоряжении это увеличенное время до начала подхода. Атлет, выступающий после самого себя, получает четыре минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде атлету предоставляется три минуты,



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

третьему с конца в этом раунде атлету дается две минуты, всем остальным атлетам будет предоставлена одна минута для начала подхода.

- (к) Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за 5 мин. до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Комментатор (диктор) должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и спортсмен может изменить вес для первого подхода в пределах 5 мин. после этого объявления.
  - (л) Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, ему добавляется 2,5 кг для подхода в следующем раунде. Если атлет не использовал подход или не справился с весом и не заказал в течении одной минуты вес для следующего раунда, ему оставляется вес предыдущей попытки.
  - (м) Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме лежа на скамье. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.
  - (н) В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу.  
Если старший судья объявил, что штанга готова, атлет обязан выполнять этот подход.  
**Примечание:** согласно принципу возрастающего веса штанги, если атлет неудачно выполнит свою попытку во втором раунде, то для него в третьем раунде не может быть заявлен вес штанги меньший, чем вес, не поднятый во втором раунде, несмотря на две разрешенные перезаявки.
  - (о) Отдельные соревнования в жиме лежа на скамье проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Однако есть два исключения. В третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше в п. 1, н для тяги. Карточка подходов должна быть такой же, как и карточка подходов для тяги, чтобы при необходимости обеспечить возможность записи двух изменений веса в третьем раунде.
  - (п) Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек, разрешается перерыв 15 мин. между упражнениями. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.
  - (р) Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не разрешаются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста.  
Например, в потоке участвуют две группы, первая группа выступает в трех раундах в приседании. Затем вторая группа сразу же соревнуется в трех раундах в приседании. Потом помост готовится для жима лежа на скамье, и первая группа соревнуется в трех раундах в жиме лежа на скамье, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в жиме лежа на скамье. Далее помост готовится для тяги, и первая группа выполняет три раунда в тяге, после этого немедленно проводятся три раунда в тяге второй группы. Такая система проведения соревнований исключает потерю времени, кроме той, которая необходима для подготовки помоста между упражнениями.
2. Технический комитет вместе с организаторами соревнований назначает следующих должностных лиц:
- а) Комментатор (диктор), предпочтительно международной категории, говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

- (б) Технический секретарь судья первой международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.
- (в) Контролер времени (опытный судья).
- (г) Судьи при участниках .
- (д) Секретари.
- (е) Страхующие (ассистенты). Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Тренировочные или спортивные туфли. Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.
- (ж) Технический диспетчер (опытный судья).

### Обязанности официальных лиц

- (а) Комментатор (диктор) отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер и располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке, обусловленном заказанными весами или, при необходимости, номером жребия. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета.  
Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору), который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост.  
Пояснение: когда старший судья подает сигнал комментатору, что штанга готова (вес установлен), считается, что атлету предоставлен подход.  
Вес подхода, объявленный комментатором, должен показываться на табло, установленном на видном месте с указанием имени атлета с номером жеребьевки.
- (б) Технический секретарь отвечает за проведение технического совещания перед соревнованиями. В отсутствие членов Технического комитета технический секретарь составляет график работы жюри и судей из числа подтвердивших свое участие в соревнованиях. Он заполняет листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информирует судей о порядке их работы по весовым категориям. После проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд, технический секретарь готовит протоколы ведения соревнований, протоколы проверки экипировки, листы замера высоты стоек, листы порядка взвешивания для каждой весовой категории, вписывая в них фамилии и необходимые данные заявленных участников. На этом этапе может проводиться жеребьевка атлетов, устанавливающая порядок взвешивания и выхода на помост. Он также заполняет для всех весовых категорий карточки комментатора на каждого участника соревнований.  
Подготовленная техническим секретарем вышеуказанная документация вместе с необходимым количеством карточек подходов помещается в отдельные для каждой весовой категории конверты, которые затем вручаются старшим судьям соответствующих весовых категорий.  
Технический секретарь присутствует на каждом взвешивании и дает советы и указания судьям по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые привлекают его внимание. Он должен быть судьей международной категории (предпочтительно из страны – организатора соревнований) способным решать на месте любые проблемы, которые могут возникнуть из-за языковых затруднений в общении. Директор соревнований обязан снабдить технического секретаря бланками, бумагой и всем необходимым для его работы. Все директора соревнований могут бесплатно получить от Технического комитета полное описание рабочих процедур со всеми необходимыми бланками и документами.
- (в) Контролер времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 с. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи.



Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания до того, как атлет будет вызван на помост, потому что, если было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно.

Поэтому важно, чтобы лист высоты стоек был проверен и подписан атлетом или его тренером. Это официальный документ, который служит доказательством в случае разногласий.

Атлет должен в течение одной минуты после своего вызова на помост начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение этого времени, то контролер времени должен объявить «время» («тайм»), а старший судья должен подать отчетливую команду «стойки» («рэк») вместе с движением руки назад или «вниз» («даун») в зависимости от использованной. После этого объявляется «вес не взят» («ноу лифт»), и попытка считается использованной. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме лежа начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Судейство», п. 3). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

- (г) Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.
  - (д) Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей. Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.
  - (е) Страховые (ассистенты) отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.  
Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или самого атлета оказывают помощь в освобождении от штанги. Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.
  - (ж) Технический диспетчер будет гарантировать, что атлет должным образом одет перед выходом на помост.
3. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям и ассистентам и техническому диспетчеру разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведенного для них места, определенного жюри или членом Технического комитета.
  4. Атлету не следует бинтоваться или поправлять костюм, а также использовать нашатырный спирт на виду у зрителей. Единственное исключение – можно поправлять пояс.
  5. В международных матчах между двумя странами или двумя атлетами, соревнующимися в разных весовых категориях, участники могут чередоваться на помосте независимо от заявленного для подходов веса. Атлет, заявивший более легкий вес для своего первого подхода, должен начать упражнение первым, в соответствии с этим устанавливается порядок очередности подходов в каждом из упражнений.



6. В соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ, вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами.

**Исключения из этого правила**

- (а) В рекордной попытке вес штанги должен, как минимум, на 1 кг превышать существующий рекорд.
- (б) По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то вес вносится в графу рекордов и засчитывается в сумму.
- (в) Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом из разрешенных подходов, при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 1 кг.
- (г) Атлет может делать разрешенные добавки к весу штанги менее чем 2,5 кг для попыток на установление рекорда, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. атлет-ветеран, выступая на открытом чемпионате среди мужчин не может делать добавку к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда среди ветеранов.
- (д) В случае, когда один атлет заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой атлет после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым атлетом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.
- Пример 1. Существующий рекорд равен 302,5 кг. Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,0 кг. Атлет Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Атлету А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.
- Пример 2. Существующий рекорд равен 300,0 кг. Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 300,5 кг. Атлет Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Атлету А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.
7. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных комментатором, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается диктору, который делает соответствующее объявление.
- Примеры ошибок в установке веса штанги:
- (а) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.
- (б) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
- (в) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, атлет может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
- (г) Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходимо атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.
- (д) Если по какой-либо причине атлету или его тренеру невозможно было оставаться вблизи помоста и следить за ходом соревнований, и атлет пропустил свой подход, т.к. комментатор пропустил его и не вызвал к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого и атлету будет разрешено сделать свой подход, но только в конце раунда.
8. Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета от полного



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

- соревнования, но он может бороться за награды в индивидуальных упражнениях.
- упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.
- Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.
  - По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 с. При несоблюдении этого требования поднятый вес атлету может быть не засчитан, по усмотрению судей. Это правило было принято для атлетов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений, или для спортсменов-инвалидов, например, с ослабленным зрением.
  - Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии атлета с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении.
  - Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие – судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и приказывать им покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.
  - Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно дисквалифицировать атлета или официальное лицо, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленную дисквалификацию, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован о дисквалификации.
  - На международных соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Жюри может потребовать, чтобы протест был подан в письменном виде. Протест или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба. Протест не рассматривается при несоблюдении этих требований. Если необходимо, жюри может приостановить соревнования и удалиться для принятия решения. После рассмотрения протеста и достижения вердикта большинством голосов, жюри возвращается, и председатель информирует обратившегося с жалобой о своем решении. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться в другой орган за апелляцией.
- После возобновления приостановленных в этом случае соревнований следующему спортсмену будет предоставлено три минуты для начала упражнения.
- Если жалоба направлена против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то вместе с письменной жалобой вносится залог в сумме 150 немецких марок или ее эквивалент в любой валюте.
- При вынесении вердикта жюри принимает во внимание содержание заявления: если оно вздорно или злонамеренно, то вся сумма или ее часть вносится по решению жюри на счет ИПФ.

### СУДЕЙСТВО

- Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.
- Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.
- Сигналы для трех упражнений следующие.

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой («сквот»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки» «рэк»)



<b>Жим лежа на скамье</b>	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат») Выдержав неподвижность штанги на груди, слышимая команда «жать» («пресс»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки» («рэк»)
<b>Тяга станова</b>	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «вниз» («даун»)

4. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят» («гуд лифт»), а красный – решению «вес не взят» («ноу лифт»). Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины неудачного подхода.
5. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.
6. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:
  - (а) Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков.
  - (б) Весы работают правильно и точно (откалиброваны и сертифицированы).
  - (в) Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории.
  - (г) Предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил.  
Атлет обязан проверить, чтобы все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверки, он может быть подвергнут наказанию, например дисквалифицирован в последнем подходе.
7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:
  - (а) Вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это их совместная обязанность.
  - (б) Предметы личной экипировки атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри тогда может снова проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того, как он снимет запрещенную экипировку.
8. Перед началом выполнения упражнения боковой судья (судьи), если он (они) считает неправильным стартовое положение штанги или атлета, поднимает руку, чтобы привлечь внимание к ошибке. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Атлет или его тренер, по их запросу, должны быть проинформированы о причине неполучения стартового сигнала. Аналогично атлет или его тренер могут попросить назвать причины неудачного подхода.





## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

- (в) Должен пройти практический экзамен судьи 1-й категории на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа на скамье), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире.
  - (г) Должен отсудить в качестве старшего судьи не менее 75 попыток, 35 из которых в приседании. Подходы в первых раундах не учитываются.
  - (д) Компетентность кандидата также должна оценивать по 25-балльной системе по результатам проводимых им проверки экипировки, взвешивания участников и работы на помосте. За каждую допущенную ошибку и нарушение технических правил вычитается полбалла. В качестве экзаменатора назначается член Технического комитета ИПФ или другое официальное лицо, назначенное Техническим комитетом ИПФ и регистратор судей.
  - (е) Кандидат должен набрать не менее 90% общей суммы баллов, включающей в себя 75 баллов решений в качестве старшего судьи на помосте, совпадающих с мнением жюри, а не с мнением остальных судей на помосте. Еще 25 баллов могут быть набраны по результатам его деятельности и принятых решений при осмотре экипировки, взвешивании и работе на помосте.
  - (ж) До сдачи экзамена должен быть рекомендован национальной федерацией Генеральному секретарю ИПФ и председателю Технического комитета и регистратору судей за три месяца. Основания для рекомендации следующие.
    - 1. Кандидат должен быть компетентным судьей.
    - 2. Иметь преимущества среди судей 2-й категории.
    - 3. Иметь возможность судить в будущем международные соревнования.
21. Отбор кандидатов для экзаменов ИПФ должен проводиться по следующим критериям.
- (а) Количество полученных рекомендаций.
  - (б) Количество имеющихся для экзаменов мест.
  - (в) Текущая необходимость в судьях 1-й категории для разных стран.
22. Процедура проведения экзаменов.
- (а) 2-я категория – Письменный экзамен проводится только после прохождения большого семинара по правилам под руководством судьи ИПФ 1-й категории, назначенного старшим экзаменатором Техническим комитетом ИПФ и регистратором судей.  
Практический экзамен проводится после письменного. Кандидат во время соревнований сидит вместе с экзаменатором и судит 100 попыток, 40 из которых в приседании. Кандидат проверяется хотя бы одним назначенным судьей ИПФ 1-й категории. Кандидат должен набрать не менее 90 % всех своих решений, совпадающих с решениями судей, которые его экзаменуют. Подходы первого раунда не учитываются. Решения выносятся начиная с подходов второго раунда.
  - (б) 1-я категория – Практический экзамен для кандидата проводится на любом чемпионате мира (кроме чемпионата мира по жиму лежа на скамье), континентальном чемпионате, региональных играх или международном турнире. Кандидат тщательно проверяется жюри. Кандидат должен набрать не менее 90 % всех своих решений, совпадающих с решениями жюри, включая оценку компетентности кандидата в выполнении всех остальных судейских обязанностей, таких как проверка экипировки и процедура взвешивания. Подходы первого раунда не учитываются. Решения выносятся начиная с подходов второго раунда.
23. В случае, если страна не имеет действующих судей 1-й категории, Технический комитет ИПФ и регистратор судей может назначить судей 2-й категории для проведения письменных и практических экзаменов для судей 2-й категории.
24. Оплата за сдачу экзамена должна быть внесена старшему экзаменатору до экзамена. Все экзаменационные листы должны быть заверены проверяющими судьями (судьей). После проверки экзаменационных листов, кандидату сообщаются результаты экзамена. Проверенные и подписанные экзаменационные листы вместе с необходимым экзаменационным взносом должны быть отосланы регистратору судей.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

25. После получения результатов экзаменов регистратор судей информирует секретаря национальной федерации о результатах и направляет соответствующие документы кандидату.
26. Кандидат, проходящий практический экзамен, аттестуется жюри (для 1-й категории) или назначенным проверяющим судьей (судьями) (для 2-й категории) для определения его успеха или неудачи.
27. В случае успешного завершения экзамена датой повышения в судейском звании считается дата экзамена.
28. Кандидат, потерпевший неудачу на экзаменах, должен ждать не менее шести месяцев для прохождения экзаменов вновь.
29. Регистрация
  - (а) Все судьи должны перерегистрироваться в ИПФ, чтобы поддерживать свою квалификацию на приемлемом уровне.
  - (б) Перерегистрацию следует проводить в начале января каждого олимпийского года.
  - (в) Национальная федерация, в которой состоит судья, отвечает за пересылку необходимой платы в сумме 60 немецких марок регистратору судей ИПФ, которая высылается вместе с кратким отчетом о его опыте судейства национальных и международных соревнований в период, предшествующий перерегистрации.
  - (г) Судья, который неактивен в четырехлетний период или не прошел перерегистрацию, теряет право на судейскую лицензию и должен повторно сдавать экзамен на судейскую категорию.
  - (д) Билет судьи, выданный за 12 месяцев до 1 января олимпийского года, не нуждается в обновлении до 1 января следующего олимпийского года.
30. Регистратор судей ИПФ обеспечивает каждую национальную федерацию:
  - (а) Списком официально аккредитованных судей, обновляемым ежегодно.
  - (б) Списком судей, которым нужно пройти перерегистрацию для продления лицензии.
31. Судьи 1-й и 2-й международных категорий должны отсудить минимум четыре международных или открытых национальных чемпионата в течение четырехлетнего периода между олимпийскими годами, чтобы получить право на перерегистрацию.

## ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ

### Жюри

1. На мировых и континентальных чемпионатах для руководства каждым соревновательным потоком должно назначаться жюри.
2. Жюри должно состоять из трех судей ИПФ 1-й категории. В отсутствие члена Технического комитета старший из судей назначается председателем жюри.
3. Все члены жюри должны быть из разных стран, за исключением Президента ИПФ и Председателя Технического комитета ИПФ.
4. Функции жюри – обеспечивать соблюдение технических правил.
5. Во время соревнований жюри большинством голосов может отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.
6. Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В этом случае судье разрешается дать объяснение своему решению, которое является предметом предупреждения.
7. Если против действия судьи поступил протест в жюри, то судья может быть информирован об этом. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.
8. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.
9. Только в исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная или вопиющая ошибка, жюри, после консультации с судьями, может изменить судейское решение.
10. Члены жюри должны быть размещены так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.



11. Перед началом каждых соревнований председатель жюри должен удостовериться, что члены жюри имеют полное представление об их роли и о любых новых изменениях и дополнениях, содержащихся в действующей редакции правил.
12. Отбор атлетов для допинг-контроля должен проводиться жюри с помощью жеребьевки. Если в соревнованиях нет жюри, секретарь соревнований должен организовать жеребьевку, которую проводит официальное лицо при свидетелях.
13. Если подходы сопровождается музыка, жюри определяет громкость звучания и момент отключения музыки, т.е. когда атлет выходит на помост или когда он берется за гриф штанги.

#### **Технический комитет ИПФ**

1. Должен состоять из председателя, обязательно судьи ИПФ 1-й категории, избираемого Конгрессом ИПФ, и до десяти членов из разных стран, назначаемых исполкомом ИПФ, после консультации с председателем Технического комитета.
2. Должен изучать все требования и предложения технического характера, вносимые национальными федерациями.
3. Решения технического комитета утверждаются Исполнительным комитетом и техническим комитетом ИПФ.
4. Назначает старших и боковых судей и Жюри для чемпионатов мира.
5. Обучает и инструктирует судей, не достигших международного уровня, и проводит переэкзаменовку тех, кто уже достиг этого уровня.
6. Информировывает Конгресс, Президента и Генерального секретаря ИПФ через регистратора судей о тех судьях, которые сдали экзамены или прошли переэкзаменовку и могут принимать участие в судействе.
7. Организует курсы для судей перед каждым крупным соревнованием, таким как чемпионат мира. Расходы по организации таких курсов или семинаров должна брать на себя федерация страны-организатора соревнований.
8. Вносит предложения для рассмотрения Исполнительному комитету и регистратору судей об изъятии билетов судей международной категории, когда такая акция необходима.
9. Публикует через исполком ИПФ материалы технического характера, относящиеся к вопросам методики тренировок и техники выполнения упражнений.
10. (а) Несет ответственность за инспектирование всего оборудования, инвентаря и экипировки, применяемых на соревнованиях, на их соответствие требованиям правил. Проверяет снаряжение и инвентарь, представляемые фирмами - изготовителями с целью получения права на использование слов "Одобрено ИПФ" в их коммерческой рекламе. Если предмет или предметы, представленные на рассмотрение, отвечают действующим правилам и требованиям Исполнительного комитета ИПФ, согласно с решением Технического комитета плата за каждый предмет вносится на счет исполкома ИПФ и Технический комитет выдает сертификат.  
(б) В конце каждого года в ИПФ должна быть внесена повторная плата за каждый предмет в размере, определенном исполкомом ИПФ, с целью обновления сертификата. Если была изменена конструкция предмета, то он должен быть представлен в Технический комитет для проверки и повторной сертификации.  
(в) Если после выдачи сертификата изготовитель изменит конструкцию инвентаря для соревнований или экипировки, в результате чего они перестанут отвечать требованиям правил, то ИПФ отзывает сертификат. ИПФ не выдаст новый сертификат до тех пор, пока изменения в конструкции не будут исправлены и предмет или предметы не будут представлены в Технический комитет для проверки.



## МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

### Мировые, континентальные, региональные и национальные чемпионаты

1. Мировые рекорды могут быть установлены только на вышеупомянутых чемпионатах. На мировых, континентальных, региональных и национальных чемпионатах, санкционированных и признанных ИПФ, мировые рекорды должны быть признаны без взвешивания штанги и атлета при условии, что атлет взвешен по правилам перед соревнованиями и что судьи или Технический комитет проверили вес грифа штанги и дисков перед соревнованиями. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе мужчин 50-59 лет и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе 40-49 лет, включаются в рекорды возрастной группы 40-49 лет. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе мужчин 60-69 лет и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе 50-59 лет, включаются в рекорды возрастной группы 50-59 лет. Рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе мужчин 70+ лет и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе 60-69 лет, включаются в рекорды возрастной группы 60-69 лет.  
Рекорды, установленные атлетами-ветеранами в возрастной группе женщин 50-59 лет и превосходящие рекорды, установленные в возрастной группе 40-49 лет, включаются в рекорды возрастной группы 40-49 лет.  
Аналогично рекорды, установленные для категории юношей 14-18 лет, превышающие рекорды в категории юниоров, включаются в таблицу юниорских рекордов.
2. После выполнения рекордной попытки атлет должен предстать перед членами жюри, а в их отсутствие – перед судьями для проверки экипировки. («Предметы личной экипировки», п. 10).
3. Требования для официального признания мирового рекорда следующие:
  - (а) Национальный чемпионат или международные соревнования должны быть санкционированы национальной федерацией, входящей в ИПФ.
  - (б) Каждый судья, выносящий решение, должен иметь билет судьи ИПФ международной категории и быть членом национальной федерации, входящей в ИПФ.
  - (в) Честность и компетентность судей всех стран вне подозрения. Следовательно, мировые рекорды могут быть заверены судьями одной страны.
  - (г) Мировые рекорды могут быть признаны только в том случае, если допинг-контроль атлета был проведен немедленно после завершения соревнований в его весовой категории в соответствии с протоколом допинг-контроля ИПФ и ВАДА. Результат анализа должен быть отрицательным и отправлен Генеральному секретарю ИПФ в течении 3 месяцев со дня соревнований.
  - (д) Только грифы и диски одобренные ИПФ и внесенные в список одобренного оборудования и экипировки в данное время могут быть использованы для установления мировых рекордов.
  - (е) Рекорды в индивидуальных упражнениях могут быть установлены в трех подходах.
  - (ж) В случае двух атлетов, устанавливающих рекорд одного веса, более легкий атлет будет объявлен рекордсменом. Если два атлета имели одинаковый при взвешивании вес тела, то атлет, первым поднявший рекордный вес, признается рекордсменом.
  - (з) Новые рекорды засчитываются, если они превышают предыдущие рекорды по крайней мере на 1 кг.
4. Существует официальный мировой рекорд для суммы трех упражнений. Для его регистрации необходимо выполнить следующие условия:
  - (а) Рекорд установлен в течении национального чемпионата или международных соревнований.
  - (б) Рекорд должен быть установлен атлетом из страны, состоящей в ИПФ.
  - (в) Рекорд будет действителен только для той весовой категории, в которой атлет был зарегистрирован на официальном взвешивании.
  - (г) Не только мировые, но также континентальные, региональные и национальные рекорды, установленные при таких же условиях, как и мировые, должны быть признаны и зарегистрированы.
5. Мировые рекорды в жиме лежа на скамье (один вид упражнений) могут быть установлены в национальном чемпионате или международном соревновании по жиму лежа на скамье.



## Технические правила Международной федерации пауэрлифтинга

Мировые рекорды в жиме лежа на скамье могут быть установлены, если они превышают предыдущие рекорды не менее чем на 1 кг.

- (а) Если атлет превышает рекорд один раз на соревновании в трех подходах в жиме лежа на скамье, он может потребовать дополнительный подход для установления рекорда.
- (б) Если атлет на соревнованиях по жиму лежа на скамье показывает три рекорда, он не может требовать дополнительно трех подходов для установления рекорда.