
П.Гузеев Ю.Пименов

ПАУЭРЛИФТИНГ

ИНВА
СПОРТ



Т Е Р Р А - С П О Р Т

ИНВА СПОРТ



П. Гузеев Ю. Пименов

ПАУЭРЛИФТИНГ

Т Е Р Р А  С П О Р Т

Москва 2003

ББК 75.0

**Издательство «Терра-Спорт» —
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы**

Федеральная программа книгоиздания России

Серия «ИНВАСпорт»

Гузеев П., Пеганов Ю.

Пауэрлифтинг. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 56с.

ISBN 5-93127-205-4

ББК 75.0

Методическое пособие по организации и проведению соревнований по пауэрлифтингу среди спортсменов-инвалидов, судейство, Международная спортивно-медицинская классификация.

ISBN 5-93127-205-4

© Гузеев П., Пеганов Ю., текст, 2002
© «Терра-Спорт», оформление, 2002

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ.

Пауэрлифтинг — сравнительно молодой вид спорта. Он стал как бы “младшим братом” тяжелой атлетики и сразу же завоевал необыкновенную популярность. Достаточно сказать, что этим видом спорта в мире сейчас занимается около миллиона человек. Итак, пауэрлифтинг — разновидность тяжелой атлетики, включающий в себя три дисциплины: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и тяга штанги.

Несмотря на очевидную популярность во многих странах, пауэрлифтинг никогда не был олимпийским видом спорта. Только когда им стали заниматься инвалиды-спортсмены, а произошло это в 60-е годы 20 века, он смог выйти в паралимпийское движение. Вернее — одна из его составляющих — жим штанги лежа. Именно это упражнение, доступное большинству людей с ограниченными возможностями, впервые было включено в Паралимпиаду в 1964 году.

Правда, в те времена он предлагался для спортсменов только с повреждением позвоночника. В 1984 году во время Паралимпийских игр в Нью-Йорке Международная спортивная организация для инвалидов (ISOD) совместно с Международной спортивно-оздоровительной ассоциацией для людей с церебральным параличом (CP-ISRA) решили перейти от тяжелой атлетики со стоек (т.е. от жима лежа по правилам тяжелой атлетики) к пауэрлифтингу, а именно жиму лежа на скамье.

В 1988 г. в Сеуле ISOD и CP-ISRA впервые входят в программу Паралимпиады пауэрлифтинг. Но параллельно пауэрлифтингу все еще остается и тяжелая атлетика. И только в 1992 г. во время Паралимпийских игр в Барселоне Генеральная Ассамблея решает практиковать на Паралимпиадах только пауэрлифтинг.

Теперь на Паралимпиадах в пауэрлифтинге участвуют спортсмены с самыми разнообразными нарушениями, которые разделены на определенные группы — ампутанты, ДЦП, полиомиелит и проч. Причем, количество участников в этом виде спорта постоянно растет. Например, на Паралимпиаде в Барселоне в 1992 году в соревнованиях участвовало 25 стран. Через 4 года в Атланте их число увеличилось более чем в два раза — 58 (заметим, что зарегистрировались даже 68 стран, но представители десяти из них не смогли найти деньги на поездку в Атланту). Что касается последней Паралимпиады в Сиднее, то число стран-участников составило уже 103, а число спортсменов — 270.

Сейчас пауэрлифтинг продолжает бурно развиваться, инвалиды занимаются этим доступным видом спорта уже в 109 странах на всех пяти континентах. Число занимающихся превышает 3,5 тысячи. Интересно, что “слабый пол” культивирует этот вид спорта в 48 странах. Традиционно сильнейшими спортсменами в этом виде спорта считаются Египет, Китай, Иран, Ирак и некоторые европейские страны.

В 1989 году был создан Международный Паралимпийский Комитет (IPS). Эта международная спортивная организация, представляющая спорт высших достижений для спортсменов-инвалидов. IPS объединила инвалидов различных категорий. В 2001 году в состав IPS вошел пауэрлифтинг, который объединил спортсменов различных категорий инвалидности, как мужчин, так и женщин, соревнующихся в 10 весовых категориях. В комитет пауэрлифтинга IPS входят: председатель, врач (главный классификатор), три члена и председатель от спортсменов. Руководитель — волонтер, как в большинстве паралимпийских видах спорта.

В обязанности председателя IPS входит осуществление контактов с международными федерациями (IF), а также представление своего вида спорта на официальных встречах и оказание помощи оргкомитетам разных стран в проведении чемпионатов мира, Европы, регионов и Паралимпийских игр.

В России пауэрлифтинг появился сравнительно недавно — в 90-е годы. Сначала им увлекались здоровые спортсмены, и очень быстро подключились инвалиды. У инвалидов пока еще нет своей федерации пауэрлифтинга, поэтому не-

посредственный контроль и помощь в дальнейшем развитии этого вида спорта у них осуществляют Федерация пауэрлифтинга России, Федерация спорта инвалидов (Госкомспорт России) и Всероссийское общество инвалидов. На международные старты россияне начали выезжать с 1991 года. А на Паралимпиадах впервые появились 1992 году. Первыми “ласточками” из России стали два спортсмена: Владимир Ларионов и Роман Омурбеков.

В Атланте в 1996 году команду “лифтеров” представляли четверо россиян: Владимир Ларионов, Владимир Буренкин, Интал Галеев и Валерий Патрикеев.

Но самый большой успех на долю российских пауэрлифтеров выпал на Паралимпиаде-2000 г. в Сиднее. Здесь впервые в состязаниях по жиму штанги лежа участвовало 10 спортсменов из России — 4 женщины и 6 мужчин. И сразу успех — Паралимпийской чемпионкой стала Тамара Подпальная из Барнаула. В первый день соревнований эта миниатюрная спортсменка совершила настоящий подвиг, выжав 120 — килограммовую штангу. Кстати это в 2,5 раза больше ее собственного веса (Тамара весила 52 кг). К сожалению, это пока единственная Паралимпийская медаль наших “лифтеров”. Но стоит отметить, что российские спортсмены сделали огромный шаг вперед. На Сиднейской Паралимпиаде почти все “лифтеры” вошли в десятку сильнейших спортсменов мира. Для Тамары и ее подруг по команде (З.Емелина, О.Сергиенко и М.Дьяконова) выступление в Сиднее стало дебютом на Паралимпийских играх. До этого женщины в пауэрлифтинге на Паралимпиадах не выступали.

Российский пауэрлифтинг у инвалидов поистине стал любимым видом спорта. Он активно развивается в 20 регионах страны. С ростом популярности выросли и национальные рекорды в этом виде спорта, уровень которых уже сопоставим с мировыми. Это говорит о мощном потенциале российских спортсменов-инвалидов, которым в недалеком будущем вполне по силам стать лидерами в этом виде спорта.

1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.

1.1. Использование мужского рода в тексте правил автоматически подразумевает и женский род, и наоборот.

1.2. Спортивные правила не могут изменяться между Паралимпийскими Играмми.

1.3. Допинг-тест должен оплачиваться всеми участниками соревнования.

2. Кто допускается к соревнованиям.

В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу —

2.1. К соревнованиям допускаются ампутанты классов от A1 до A4.

2.2. К соревнованиям допускаются 'прочие' с минимальными нарушениями.

2.3. К соревнованиям допускаются спортсмены с церебральным параличом.

2.4. К соревнованиям допускаются спортсмены с повреждением позвоночника.

3. Специальные медицинские условия.

3.1. Участники соревнований должны быть способны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20 градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам.

3.2. Врачам и спортсменам напоминают о специальных медицинских требованиях, содержащихся в параграфах настоящего методического пособия 6.1.4. - 6.5. - 8.3 - 8.3.1 - 8.3.2. - 8.4. - 8.4.1. - 8.4.2.

4. Классификация.

4.1. Соревнования между атлетами проводятся в 10 весовых категориях. Все спортсмены, участвующие в соревнованиях по пауэрлифтингу МПК, должны соблюдать эти весовые категории и не менять порядок соревнований.

4.2. Весовые категории — женщины:

- 40,00 кг класс до 40,00 кг
- 44,00 кг класс от 40,01 кг до 44,00 кг
- 48,00 кг класс от 44,01 кг до 48,00 кг
- 52,00 кг класс от 48,01 кг до 52,00 кг
- 56,00 кг класс от 52,01 кг до 56,00 кг
- 60,00 кг класс от 56,01 кг до 60,00 кг
- 67,50 кг класс от 60,01 кг до 67,50 кг
- 75,00 кг класс от 67,51 кг до 75,00 кг
- 82,50 кг класс от 75,01 кг до 82,50 кг
- 82,50 кг класс от 82,51 кг до ...

4.3. Весовые категории — мужчины:

- 48,00 кг класс до 48,00
- 52,00 кг класс от 48,01 кг до 52,00 кг
- 56,00 кг класс от 52,01 кг до 56,00 кг
- 60,00 кг класс от 56,01 кг до 60,00 кг
- 67,50 кг класс от 60,51 кг до 67,50 кг
- 75,00 кг класс от 67,01 кг до 75,00 кг
- 82,50 кг класс от 75,51 кг до 82,50 кг
- 90,00 кг класс от 82,01 кг до 90,00 кг
- 100,00 кг класс от 90,01 кг до 100,00 кг
- + 100,00 кг класс от 100,01 кг до ... кг

4.4. Добавки к собственному весу для спортсменов с ампутацией конечностей:

Для каждой ампутации по лодыжке

1/2 кг до - 67.5 кг

1/2 кг с весовой категории — 75 кг до +100 кг

Для каждой ампутации ниже колена

1 кг до - 67.5 кг

1 1/2 кг с весовой категории — 75 кг до + 100 кг

Для каждой ампутации выше колена

1 1/2 кг до - 67.5 кг

2 кг с весовой категории — 75 кг до + 100 кг

Для каждой ампутации на уровне тазобедренного сустава
2 1/2 кг до - 67.5 кг
3 кг с весовой категорией — 75 кг до + 100 кг

5. Соревнования.

5.1. Соревнования мужчин и женщин в каждой весовой категории.

5.2. На Паралимпийских играх, Чемпионатах мира, Чемпионатах и играх континента каждой стране разрешается по группам инвалидности выставить максимум 10 участников в 10 весовых категориях для мужчин и 10 участниц среди 10 весовых категорий для женщин. В одной весовой категории должно быть не более 3 участников от одной страны. Например: 2 спинальника и 1 ампутант или 1 спинальник и 2 ампутанта или 2 ампутанта + 1 с церебральным параличом и т.д.

5.3. Окончательный подсчет очков должен производиться в соответствии с лучшим жимом, засчитанным судьями. Разрешаются только три попытки. Любая дополнительная попытка вне соревнований не может быть засчитана как финальный результат.

5.4. В этом виде спорта к соревнованиям допускаются атлеты со дня достижения 14-летнего возраста.

6. Жим лежа для спортсменов-инвалидов.

6.1.1. 'Прочие', с церебральным параличом и повреждением позвоночника.

Атлет должен лечь спиной на скамью. Его голова, туловище (включая ягодицы), вытянутые ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. Исключение (санкционированное) возможно лишь по медицинским показаниям.

6.1.2. Церебральный паралич.

Спортсмен должен лечь на скамью. Во время выполнения попытки его голова, туловище (включая ягодицы), согнутые ноги, поддерживаемые специальным клином, и обе стопы должны оставаться в соприкосновении со скамьей.

6.1.3. Ампутанты.

Спортсмен должен, насколько это возможно, следующее положение на скамье: его голова, туловище (включая ягодицы), ноги и пятки должны оставаться в соприкосновении со скамьей.

6.1.4. Спортсменам разрешается выполнять жим лежа в протезах и ортезах с ботинками для 'прочих' и атлетов с повреждением позвоночника.

6.2. Штанга должна размещаться поперек спортсмена на стойках и быть горизонтальной.

6.3. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см (измеряется между указательными пальцами).

6.4. Разрешается захват только большим пальцем.

6.5.1. Любому спортсмену разрешено фиксироваться к скамье с помощью официального ремня или его собственного ремня. Максимальная ширина любого фиксирующего ремня - 10 см.

6.5.2. Для того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных статических движений, атлету разрешается использовать максимально два (2) фиксирующих ремня.

6.5.3. Прикрепление фиксирующим ремнем разрешается от лодыжек до бедер, а для спортсменов с ампутацией тазобедренного сустава — настолько низко, насколько возможно.

6.6. Фиксация ног должна производиться под наблюдением судей самим спортсменом, тренером или ассистентом.

6.7. Только официальным ассистентам разрешается помочь спортсменам снять штангу со стоек.

6.8.1. Обслуживать атлета должны не более четырех и не менее **трех** страхующих (ассистентов). Атлет имеет право попросить ассистентов помочь снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки, а не на грудь.

6.8.2. После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с выпрямленными в локтях руками. Сигнал к жиму должен быть дан сразу же, как только спортсмен примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции.

6.9. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт".

6.10. После получения сигнала спортсмен должен опустить штангу на грудь, с определенной и видимой паузой и затем выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук и на их полную длину. После фиксации в этом положении будет дан отчетливый сигнал “стойки” вместе с движением руки назад.

6.11. Тренеру разрешается помочь своему спортсмену при вхождении на помост и при покидании помоста. Во время выполнения жима тренеры должны оставаться в пределах обозначенной для них зоны, которая определяет для них жюри или техническим контролером.

6.12. С того момента как спортсмен вызван на помост, названы его имя, страна и вес, до начала упражнения атлету дается две (2) минуты. Вторичный вызов и сигнал производиться на последней минуте.

Примечание:

Если спортсмен выходит на помост сразу после своей попытки (например, четвертая рекордная попытка) он получает три (3) минуты на подготовку.

6.13. После выполнения упражнения атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд после того, как поднялся со скамьи. Невыполнение этого требования может привести к дисквалификации попытки (по усмотрению судей).

6.14. Спортсмену или тренеру дается одна минута для того, чтобы заказать следующую попытку секретарю соревнования/маршалу. Эта минута засчитывается с момента, когда спортсмен покидает скамью, по усмотрению секретаря соревнований/маршала.

7. Причины дисквалификации.

7.1. Ошибка при соблюдении сигналов судьи при наличии или завершении упражнения.

7.2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц или ступней из первоначально зафиксированных точек их контакта со скамьей или передвижение рук вдоль грифа.

7.3. Поднятие и опускание, отскакивание или движение штанги вниз после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди.

7.4. Любое неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.

7.5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

7.6. Отсутствие жима штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

7.7. Касание штанги страхующими/ассистентами между сигналами судьи.

7.8. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима для облегчения подъема штанги.

7.9. Несоблюдение временных интервалов.

7.10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в общем описании правил выполнения упражнения, приведенном в предыдущем разделе.

8. Общие правила.

8.1. Судьи могут не засчитать любую незаконченную попытку предпринятую с любым очевидным усилием.

8.2. На взвешивании необходимо предоставлять паспорт Пауэрлифтинга IPC. В случае отсутствия паспорта Пауэрлифтинга IPC взимается штраф в размере 100 \$.

8.3. Если спортсмен из-за анатомической деформации не может распрямить руки в локтевых суставах, он должен заранее сообщить об этом:

— в своем паспорте Пауэрлифтинга IPC;

— трем судьям и жюри перед началом каждой попытки во время соревнований.

8.4. Если спортсмен не может полностью выпрямить свои ноги из-за анатомической деформации или неврологического заболевания, он должен сообщить об этом:

— в своем паспорте Пауэрлифтинга IPC;

— трем судьям и жюри перед началом каждой попытки во время соревнований.

8.5. Использование подушек под колени запрещено для всех, кроме атлетов с ДЦП (клин).

9. Рекорды мира.

9.1. На Паралимпийских играх, Чемпионатах мира и континента, санкционированных международных соревнованиях а также национальных Чемпионатах, рекорды мира должны быть признаны без взвешивания штанги и атлета при условии, что атлет в соответствии с правилами взвешен перед соревнованиями и что судьи или технический комитет проверили вес грифа и дисков до соревнования.

9.2. После успешного выполнения попытки установления рекорда мира спортсмен должен немедленно предстать для проверки перед тремя судьями. Если выясняется, что спортсмен использует запрещенные повязки или костюм, то попытка не засчитывается и атлет дисквалифицируется с данных соревнований.

9.3. Требования для официального признания рекорда мира являются следующими:

9.3.1. Соревнования должны быть санкционированы национальной федерацией, входящей в Международный Паралимпийский Комитет.

9.3.2. Каждый судья, выносящий решение, должен иметь удостоверение судьи международной категории и быть членом национальной федерации, входящей в Международный Паралимпийский Комитет.

9.3.3. Честность и компетентность судей всех стран находится вне подозрения. Следовательно, рекорды мира могут быть заверены судьями одной страны.

9.3.4. За исключением **Паралимпийских игр** и **Чемпионатов Мира** мировые рекорды могут быть признаны на всех других соревнованиях только в том случае, если был проведен допинг-контроль спортсмена. Для всех соревнований, обеспечивающих попытки установления рекордов мира, должно быть письменное разрешение председателя МПК по пауэрлифтингу.

9.4. На всех других соревнованиях дополнительно к требованию параграфов 9.2 и 9.3. необходимо:

9.4.1. Сразу после успешной рекордной попытки трое судей должны взвесить штангу и определить точный вес. Они также должны составить список, в котором указать индивидуальный вес грифа и каждого диска, использованных в удачной попытке.

9.4.2. Трое судей должны подписать документ, подтверждающий, что следующие данные верны:

а. Фамилия спортсмена.

б. Название страны, которую представляет атлет.

в. Название, место и дата проведения соревнования.

г. Собственный вес спортсмена.

д. Вес штанги и каждого диска.

е. Весы имеют удостоверение о калибровке за последние шесть месяцев, предшествовавших попытке установления рекорда.

ж. Копия официального протокола должна сопровождаться заявлением об утверждении рекорда.

з. Копия санкции о проведении соревнования.

9.4.3. Заявление об утверждении рекорда должно быть подписано президентом жюри или председателем национального комитета по пауэрлифтингу.

9.4.4. Это заявление должно быть подписано секретарем национальной федерации.

9.4.5. Оригинал заявления должен быть послан председателю МПК по пауэрлифтингу.

9.4.6. Рекорд считается засчитанным, только если председатель МПК по пауэрлифтингу получил письменный доклад в течение специально оговоренного времени лимита со дня установления — **одного месяца**.

9.4.7. Письменный отчет с результатами допинг-контроля должен быть выслан председателю МПК по пауэрлифтингу сразу после выявления результатов теста.

9.5. Если спортсмен, участвуя в соревнованиях, в третьем успешном подходе показал результат, отличающийся от рекорда мира не более, чем на 10 кг, он может, по усмотрению жюри, или, в отсутствие жюри, — старшего судьи, быть допущен к четвертому дополнительному подходу вне соревнования. 4-я попытка может предоставляться в случае, если 3-я, при попытке установления рекорда мира, была неудачной. Во всех иных случаях дополнительные попытки не предоставляются.

9.6. Просьба о предоставлении попытки на установление рекорда мира, которая не кратна 2,5 кг., может удовлетворяться в каждой попытке. **См. 15.6. а-б.**

9.7. Только спортсмены, фактически участвующие в со-

ревнованиях, могут попытаться установить рекорд в четвертом, дополнительном подходе вне соревнований.

9.8. Как только установлен новый рекорд, любой спортсмен должен превысить его на 500 г.

В том случае, если два спортсмена побили существующий рекорд **в один и тот же день, но в разных местах**, рекордсменом будет считаться тот спортсмен, собственный вес которого при взвешивании на соревнованиях оказался меньше.

В том случае, если два спортсмена побили существующий рекорд в один и тот же день, но в разных местах и при взвешивании их собственный вес одинаков, то оба будут рекордсменами.

9.9. Новые рекорды действительны, если они превышают предыдущие не менее, чем на 500 г. Неполные 500 г. должны игнорироваться.

10. Жюри.

10.1. На Паралимпийских Играх, Чемпионатах мира и континента, жюри должно назначаться для руководства каждым потоком (сессией).

10.2. Жюри должно состоять из председателя МПК по пауэрлифтингу или назначенного представителя и четырех других представителей. Для каждого жюри назначается резервный представитель. Председатель МПК по пауэрлифтингу выбирает **не менее 6 членов жюри, которые не должны являться представителями страны, организующей соревнование. Их транспортные расходы, питание и размещение оплачивается организационным комитетом.**

10.3. Членами жюри должны быть судьи 1-ой международной категории.

10.4. Члены жюри должны быть из разных стран за исключением председателя МПК по Пауэрлифтингу или назначенного представителя.

10.5. Функциями жюри является обеспечение соблюдения технических правил.

10.6. Во время соревнований жюри может большинством голосов отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. Этот судья до отстранения должен получить предупреждение.

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

10.8. Если члены жюри возражают против решения судьи, то им следует действовать через президента жюри и с его одобрения. Для вызова судьи к столу жюри может быть использована система световых сигналов. Президент жюри должен проконсультироваться с остальными членами жюри и принять верное решение, основываясь на мнении большинства.

10.9. Если в судействе допущена серьезная ошибка, которая противоречит техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки.

10.10. Жюри ни в коем случае не может аннулировать или изменить решение судьи.

10.11. Члены жюри должны быть размещены так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.

10.12. Перед каждым соревнованием президент жюри должен удостовериться, что члены жюри имеют полное представление о своей роли и о любых новых дополнениях, содержащихся в действующем издании правил.

10.13. Помимо действующих протоколов IPS отбор спортсменов для допинг-контроля должен проводиться жюри с помощью жеребьевки. Если в соревнованиях нет жюри, секретарь соревнований должен организовать такую жеребьевку, которую проведет официальное лицо при свидетелях.

10.14. На Паралимпийских Играх, Чемпионатах мира и континента, председатель по пауэрлифтингу МПК, а в его отсутствие, назначенный технический делегат определяет жюри для каждой сессии соревнования.

11. Судьи.

11.1. Судей должно быть трое: старший или центральный судья и двое боковых.

11.2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов для всех трех попыток. Старший судья отвечает так-

же за подачу громкого и четкого сигнала комментатору, когда штанга и стойка готовы.

11.3. Для жима лежа необходимы следующие сигналы:

Начало:

Как только спортсмен замер и штанга правильно захвачена, руки выпрямлены в локтевых суставах, старший судья подает видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “Старт”.

Окончание:

Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой “Стойки”.

11.4. Как только штанга возвращена на стойки, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации.

Белый: соответствует решению “вес взят” (“гуд лифт”).

Красный: соответствует решению “вес не взят” (“ноу лифт”).

11.5. Трое судей располагаются в таком месте у помоста, которое они считают самым удобным для обзора. Старший судья должен сидеть за головой спортсмена, чтобы иметь возможность наблюдать за спортсменом и шириной захвата. Старший судья сидит спиной к зрителям, но, по договоренности, разрешаются исключения.

11.6. Перед соревнованиями трое судей должны удостоверить, что:

а. Помост и соревновательное оборудование соответствует всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен; инвентарь, имеющий дефект, откалиброван.

б. Весы откалиброваны и работают точно.

в. Спортсмены взвешены в пределах времени и границ своей весовой категории.

г. Костюм и личные принадлежности спортсмена соответствуют всем требованиям правил.

11.7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, чтобы:

а. Вес штанги соответствовал весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов.

б. Костюм и личные принадлежности спортсмена, находящегося на помосте, точно соответствовали записи в прото-

коле проверки формы, были проверены и промаркированы при взвешивании. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, они должны после завершения попытки сообщить старшему судье о своем подозрении. Трое судей могут снова проверить экипировку спортсмена. Если при этом выяснится, что спортсмен выходил на помост, надев или используя незаконный предмет экипировки, не заявленный при взвешивании, то он будет немедленно дисквалифицирован с соревнований.

в. Только сам спортсмен или ассистенты могут перевести штангу в другое положение на стойках. В этом случае контролер времени не должен останавливать хронометр. Тренер или сам спортсмен могут попросить об этой услуге в нужный момент.

11.8. Перед началом выполнения попытки, если любой из боковых судей считает неправильным исходное положение спортсмена, он поднимает руку, чтобы привлечь внимание к ошибке. Если мнение большинства судей о наличии ошибки совпадает, старший судья не дает сигнала к началу попытки. Атлет и его тренер, по запросу, должны быть проинформированы о причине неполучения стартового сигнала. Жюри несет ответственность за сообщение этой информации атлету. Спортсмен, в оставшееся до начала попытки время, может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если спортсмен уже начал попытку, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

11.9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.

11.10. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

11.11. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

11.12. После соревнования трое судей должны подписать официальные протоколы или любые иные документы, требующие подписи.

11.13. На Паралимпийских играх, Чемпионатах мира и континента, не менее 15 судей являющихся представи-

телями страны, проводящей соревнование, выбираются председателем МПК по пауэрлифтингу. Их расходы, связанные с поездкой, размещением и питанием, оплачивается Организационным комитетом.

Для обеспечения добросовестности проведения соревнований Организационным комитетом по согласованию с председателем МПК по пауэрлифтингу назначается **не менее 8** судей, представителей страны-организатора. Страна-организатор, не имеющая судей международной категории, должна своевременно информировать председателя МПК по пауэрлифтингу для того, чтобы необходимые приготовления были сделаны до соревнования.

11.14. На международных соревнованиях двое судей от одной страны не могут быть избраны, чтобы судить в одной категории, если в соревнованиях участвует более двух стран.

11.15. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию боковым судьей в другой категории.

11.16. На Паралимпийских Играх, Чемпионатах мира и континента, принимают участие в судействе только судьи I и II категории.

11.17. Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

Мужчины:

Темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой пауэрлифтинга МПК на левой стороне груди и серые брюки с белой рубашкой и галстуком пауэрлифтинга МПК.

Женщины:

Темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой пауэрлифтинга МПК на левой стороне груди, серая юбка или брюки и белая блуза.

11.18. Председатель МПК по пауэрлифтингу должен подготовить список судей, наиболее компетентных для судейства важных международных соревнований, Чемпионатов мира и континента и Паралимпийских Игр.

11.19. Судьи квалифицируются по трем категориям, в соответствии с возможностями и опытом:

- а. Национальный судья.
- б. Судья международной категории II.
- в. Судья международной категории I.

Для получения информации о квалификации и процедуре экзаменов следует посмотреть национальное дополнение к правилам, параграф 18. Настолько, насколько возможно, используются международные правила здоровых.

11.20. На национальных соревнованиях разрешается судейство только судей международной категории ИПФ. Пауэрлифтинг МПК создает как можно больше возможностей для судей ИПФ посещать семинары и сдавать экзамены на получение официального судьи МПК по пауэрлифтингу.

11.21. Тренер национальной команды может быть избран судьей на Паралимпийских Играх и Чемпионатах мира только в категории, в которой не принимают участие спортсмены его страны.

12. Взвешивание.

12.1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее чем за **два часа** до начала соревнований в соответствующей категории. Все спортсмены весовой категории должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии трех судей, назначенных для данной категории.

12.2. Взвешивание продолжается **полтора часа**.

12.3. Взвешивание каждого участника проводится в закрытой комнате, где находится сам атлет, его тренер или менеджер и трое судей, а, если необходимо, также председатель или секретарь соревнований и врач. Определенный при взвешивании собственный вес атлета не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной категории не будут взвешены.

12.4. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, без протезов или ортезов. На соревнованиях с участием женщин процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что процедуру проводят официальные лица, одинакового с ними пола. В этом случае по усмотрению президента МПК, или технического секретаря, или секретаря соревнований могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола.

12.5. Если предварительно не проводилась проверка костюма и личных принадлежностей, ее выполняют во время взвешивания. В любом случае, спортсмены должны быть

взвешены в предварительно определенной последовательности. Судьи, назначенные для проверки, измерения и записи в протоколе формы, и технический контролер подробно проверяют каждый предмет экипировки, описанный в разделе правил “Костюм и личные принадлежности”. Каждый предмет должен быть проверен и промаркирован (печатью). Назначенный для проверки технический контролер должен быть также ответственным за обеспечение того, чтобы предметы экипировки, занесенные в протокол, соответствовали тем, которые надеты или используются атлетом на помосте.

12.6. Для установления порядка взвешивания проводится жеребьевка. На соревнованиях с большим количеством участников в каждой категории жеребьевка и проверка костюмов и личных принадлежностей может начинаться в любое время до взвешивания, по согласованию с секретарем соревнований. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода спортсменов на помост в ходе соревнований, когда атлеты в своих попытках заказывают одинаковый вес.

12.7. Каждый спортсмен может взвеситься только один раз. Только тем, у кого вес больше или меньше границ категории, разрешают вернуться на весы. Они должны вернуться на весы и взвеситься в пределах полутора часов, отведенных на взвешивание, иначе они будут отстранены от соревнований в данной весовой категории. Спортсмен может быть повторно взвешен только после того, как все участники данной весовой категории были вызваны на весы. Атлеты, пытающиеся подогнать свой вес, могут взвешиваться сколько угодно раз, но в порядке, определенном по жребию и в границах отведенного времени. Спортсмен может быть взвешен после окончания полутора часов, отведенных на взвешивания, только в том случае, если он лично присутствует на взвешивании в установленный лимит времени, но не может встать на весы из-за того, что взвешиваются участники, идущие по жребию впереди него. В таком случае, по усмотрению судей, ему может быть разрешено взвеситься, но только один раз.

12.8. Спортсмена следует выставлять в его нормальной категории. Однако каждый атлет имеет право перейти в более легкую или более тяжелую категорию от первоначально

заявленной (в финальной командной заявке). Если атлет хочет воспользоваться этим правом, он должен представиться старшему судье в комнате взвешивания за 10 минут до начала взвешивания в окончательно выбранной для себя весовой категории. Если он желает перейти в более тяжелую категорию, атлет должен сообщить об этом старшему судье своей первоначальной, более легкой категории за 10 минут до начала взвешивания для того, чтобы быть исключенным из списка участников этой категории.

Пример а:

Атлет заявленный в категории 90 кг. хочет выступать в категории 82,5 кг. Он должен сам явиться к старшему судье в категории 82,5 кг. за 10 минут до начала взвешивания в этой категории.

Пример б:

Атлет заявленный в категории 52 кг. хочет выступать в категории 56 кг. Он должен сообщить за 10 минут до начала взвешивания старшему судье в категории 52 кг., что хочет выступать в категории 56 кг., поэтому не будет взвешиваться. Он также должен преставиться старшему судье в категории 56 кг. за 10 минут до начала взвешивания в этой категории. Атлет обязан знать, в какой весовой категории он был первоначально заявлен. Жалобы на то, что в окончательной заявке была допущена ошибка, не принимаются.

12.9. Если у двоих атлетов во время взвешивания был одинаковый собственный вес тела и они показали одинаковый результат, по окончании соревнований они должны будут вновь взвеситься и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Но, если они и после взвешивания будут иметь одинаковый вес тела, то они разделят одно место и получают награду. В таком случае оба атлета займут, например, первое место, а следующий за ними атлет займет третье место и т.д.

12.10. Каждый атлет должен **во время взвешивания** определить **свой стартовый вес и высоту стоек**.

13. Костюм.

13.1. Атлеты должны выступать в определенной **опрятной одежде**, которая состоит из следующих предметов:

Костюм.

Костюм для выступлений на соревнованиях по пауэрлифтингу должен состоять из цельного трико с лямками. Длина штанин, измеряемая с внутренней стороны ноги, должна быть не короче 10 см. или они могут быть до лодыжек и иметь штрипки. Костюм должен состоять из цельного трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, например, лайкра (20%) или хлопок-эластик (максимум 10% эластика) без каких либо заплат или подкладок. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех попыток в соревновании. Костюм для соревнований по пауэрлифтингу должен соответствовать следующим требованиям:

а. Он может быть любого цвета или расцветки.

б. На костюме могут быть отличительный знак, эмблема, герб и/или название страны, национальной ассоциации. Имя атлета может быть изображено на любом предмете одежды или экипировки. Надписи оскорбительного характера или подрывающие авторитет спорта запрещены.

13.2. Полурукавка.

Полурукавка, обычно известная под названием "футболка" любого цвета или расцветки в зависимости от выбора атлета, должна быть надета под костюм. Полурукавка/футболка должна удовлетворять следующим требованиям:

Длина рукава должна быть не ниже локтя.

а. Не быть рифленой.

б. Не состоять из какого-либо резинового или подобного растягивающегося материала.

в. Не иметь карманов, пуговиц, застежек-молний или воротничков.

г. Не иметь укрепляющих швов.

д. Швы не должны находиться там, где они, по мнению пауэрлифтинга МПК, могут оказать помощь атлету на соревнованиях.

е. Должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера.

ж. Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен закатывать рукава полурукавки во время выступления на соревнованиях.

з. Должна свободно висеть на теле спортсмена, что гарантирует отсутствие физической поддержки атлета.

и. Она может быть обычной или официальной полурукавковой соревнования, на ней могут изображаться эмблема и/или название страны, национальной или региональной федерации или спонсора. Надписи оскорбительного характера или подрывающие авторитет спорта запрещены. **Фирменные знаки спонсора помещаются в соответствии с требованиями п. 13.8.8.**

13.3. Ботинки.

Не разрешается выполнять упражнения без обуви. Исключение составляет только специальные рекомендации врача в паспорте IPS по пауэрлифтингу.

13.4. Бюстгальтер.

Не разрешается использовать никакие укрепляющие пластины или прокладки.

13.5. Пояс.

Атлеты могут использовать пояс. Его следует надевать поверх костюма.

Материалы и конструкции.

а. Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных или прошитых между собой.

б. Он не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого материала снаружи или внутри.

в. Пряжка крепиться к одному концу пояса с помощью кнопок и/или пришивается.

г. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или специального “быстро расстегивающегося” типа застежку.

д. Петля языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и/или пришивается.

е. На внешней стороне пояса можно разместить имя атлета, название страны или клуба, за который атлет выступает.

Размеры.

а. Ширина пояса максимум 100 мм.

б. Толщина пояса в его основной части максимум 13 мм.

в. Внутренняя ширина пряжки максимум 110 мм.

- г. Наружная ширина пряжки максимум 130 мм.
- д. Ширина петли для языка на поясе максимум 50 мм.
- е. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса максимум 150 мм.

13.6. Повязки.

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

Резиновые бинты или прорезиненные материалы строго запрещаются.

Могут быть использованы следующие повязки:

а. Не превышающие 1 метра в длину и 80мм в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 100 мм. Комбинация их с бинтами не разрешается.

б. Если на запястьях используются специальные бинты в виде “рукава”, они должны иметь “липучки” для закрепления и петли для больших пальцев. Во время подъема штанги петля не должна быть на пальце.

в. Ширина повязки от середины запястья вверх — не более 100 мм и вниз (на кисть) — не более 20 мм. Общая ширина — не более 120 мм.

г. Не допускается применение повязок, превышающих разрешенную длину и ширину, но повязки могут быть обрезаны до нужных длины и ширины и предъявлены в определенное для инспекции время. Обрезать бинты должен спортсмен. Инспектирующему судье не разрешается выполнять эту услугу.

13.7. Пластыри.

а. Запрещается использовать пластыри где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Пластыри, бинты или подобные им материалы не должны использоваться для оказания помощи атлету при подъеме штанги.

б. С разрешения жюри официальный дежурный врач, фельдшер или представитель дежурного медперсонала могут накладывать пластыри на травмированные участки тела таким образом, чтобы не создавать преимущества при подъеме штанги.

в. На тех соревнованиях, где отсутствует жюри и нет дежурного медперсонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование местных пластырей.

13.8. Общие требования.

13.8.1. Любой элемент спортивной формы должен быть запрещен, если грязен или порван.

13.8.2. Каждый элемент спортивной формы заносится судьями в официальный протокол проверки формы. После проверки протокол вручается техническому контролеру.

Предметы проверки судьями при взвешивании являются:

- Паспорт IPS по пауэрлифтингу.
- Костюм: трико, футболка, бюстгальтер, носки/колготки, ботинки.
- Снаряжение: повязки, пояс, персональный ремень для фиксации.

13.8.3. Если после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

13.8.4. Любой атлет, установивший мировой рекорд, должен немедленно появиться перед тройкой судей для проверки экипировки. Если у атлета обнаружат запрещенные повязки или предметы одежды, рекорд не засчитывается и атлет дисквалифицируется с данных соревнований.

Атлет предупреждается о прекращении использования любого запрещенного предмета, происшедшего в результате ошибки судьи, и это не влечет за собой наказания.

13.8.5. Никакие инородные вещества не могут применяться в предметах экипировки или повязках.

13.8.6. Все атлеты должны появляться на платформе только в официально разрешенной форме. В пределах платформы спортсмену не разрешается приводить в порядок свою форму. Единственное исключение из этого правила — это возможность поправить пояс.

13.8.7. Магnezия — единственное вещество, которое может накладываться на руки, ягодицы и спину.

13.8.8. Страны и атлеты, желающие носить фирменный знак спонсора на костюме или личной принадлежности, должны обратиться за разрешением к председателю пауэрлифтинга МПК в начале того года, когда они желают носить этот

знак. Заявление должно быть сделано, по крайней мере, за три месяца до опубликованной даты первых соревнований и должно сопровождаться взносом в 100 американских долларов или той суммой, которая была определена Исполнительным комитетом по пауэрлифтингу (P.A.E.C.). После получения разрешения фирменный знак может быть помещен в месте, согласованном между пауэрлифтингом МПК и страной или атлетом. Знак можно носить до конца текущего года. Внесенная плата дает возможность одной стране носить знак одного спонсора. Другие спонсоры, желающие добавить свой фирменный знак на костюм или принадлежности, должны дополнительно заплатить по 100 американских долларов каждый. Пауэрлифтинг МПК оставляет за собой право отказать в разрешении, если считает, что фирменный знак не удовлетворяет эстетическим требованиям или приводит к нарушению ранее принятого обязательства МПК перед другими партнерами, такими, как телевидение или организаторы чемпионата. P.A.E.C. МПК оставляет за собой право ввести ограничение в размер знака. Страны или атлеты могут демонстрировать национальные эмблемы или гербы, не внося за это платы. P.A.E.C. МПК ведет регистрацию одобренных знаков. Спортсмены, желающие использовать на своей экипировке символику спонсора, должны предоставить действующее разрешение или квитанцию об оплате судьям, осматривающим форму.

14. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

14.1. Помост.

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5х2,5 м. и максимум 4,0х4,0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой и горизонтальной. Помост должен возвышаться не более чем на 10 см. от сцены или пола. Когда упражнение выполняется на сцене над уровнем пола, необходимо обеспечить пандус с нескользкой поверхностью для удобного доступа колясок. Если это возможно, устанавливается дополнительный пандус для съезда с платформы, что помогает экономить время.

14.2.1. Гриф.

Гриф должен получить официальное одобрение пауэрлифтинга МПК.

На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам МПК, разрешается применять только грифы от штанги. В ходе соревнований нельзя менять гриф кроме тех случаев, когда, по решению судей, он согнулся или поврежден. Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям:

- а.** Общая его длина не должна превышать 2200 мм.
- б.** Расстояние между втулками не должно превышать 1320 мм или быть меньше 1310 мм.
- в.** Диаметр грифа не должен превышать 29 мм. или быть меньше 28 мм.
- г.** Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
- д.** Диаметр втулки не должен быть более 52 мм. или менее 50 мм.
- е.** По окружности грифа должны быть сделаны отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками — 810 мм.

14.2.2. Диски.

Диски должны быть одобрены секцией пауэрлифтинга IPS и удовлетворять следующим требованиям:

а. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах от 0,25 % от указанного веса.

б. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 мм и меньше 52 мм.

в. Диски должны состоять из такого набора:

1,25 кг. - 2,5 кг. - 5 кг. - 10 кг. - 15 кг. - 20 кг. и 25 кг.

г. Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее, чем на 500 г., могут применяться диски меньшего веса.

д. Диски должны быть следующих цветов:

25 кг. = красного - 20кг. = синего - 15 кг. = желтого - 10 кг. и меньше = любого цвета.

е. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые — внутри, затем более легкие в нисходящем вековом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

ж. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной внутрь, остальные — лицевой стороной наружу.

з. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 450 мм.

14.3. Замки.

а. Должны всегда применяться на соревнованиях.

б. Должны весить 2,5 кг. каждый.

14.4. Скамья.

На всех национальных и международных соревнованиях, чемпионатах мира или континента и Паралимпийских Играх скамья должна быть прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:

а. Длина.

Должна быть 2 100 мм. в длину с гладкой и горизонтальной поверхностью.

б. Ширина.

Основная часть скамьи должна быть шириной 610 мм., но на расстоянии 705 мм. от края передней части ширина долж-

на быть 305 мм., оставляя два одинаковых выступа по 152,50 мм. каждый.

в. Высота.

Высота должна быть не менее 450 мм. и не более 500 мм., измеряемая от поверхности пола до верха несжатой подушечной части.

г. Стойки.

Высота стоек на регулируемых и не регулируемых скамьях должна быть минимум 770 мм. и максимум 1 000 мм., измеряемая от поверхности пола до грифа, лежащего на стойках. Минимальная ширина между стойками, измеренная по внутренней части грифа, должна быть 1 100 мм.

14.5. Клин.

а. Только спортсменам с церебральным параличом разрешается пользоваться персональным клином.

б. Размеры клина соответствуют персональным анатомическим требованиям спортсмена. Длина не должна превышать 600 мм. в поперечнике.

в. Клин должен получить одобрение судей во время взвешивания.

14.6. Световая сигнализация должна быть такой, чтобы судьи могли видеть свое решение. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два цвета обозначают, 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 белого и красного цветов с помощью которых они могут показать свое решение после команды старшего судьи “флажки” (“флэгс”).

15. Порядок проведения соревнований.

15.1. Секретарь соревнований.

Обязанности секретаря соревнований заключается в следующем:

- а.** Проверять списки участников.
- б.** Контролировать жеребьевку, проводимую перед взвешиванием.
- в.** Если это необходимо, записывать вес спортсмена во время взвешивания.
- г.** Выписывать пропуска атлетам и официальным представителям команд для допуска в разминочную зону.
- д.** Осуществлять контроль за порядком выполнения упражнений во время соревнования.
- е.** Осуществлять контроль за регистрацией новых мировых/паралимпийских рекордов, установленных во время соревнования.

15.2. Президент жюри.

Обязанности президента жюри заключаются в следующем:

- а.** Обеспечить соблюдение технических правил.
- б.** При появлении серьезной ошибки проконсультироваться с другими членами жюри и принять соответствующее решение, основанное на мнении большинства.
- в.** Наблюдать и сравнивать результаты, записываемые вручную и на компьютере.
- г.** Раздать, после регистрации верных результатов, паспорта пауэрлифтинга IPS.

15.3. Организационный комитет.

Организаторы соревнования назначают следующих официальных лиц:

а. Комментатора/диктора.

Комментатор отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода и фамилию атлета. Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом диктору, который, в свою очередь, объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Диктор должен также заранее предупредить каждого спортсмена, когда наступит его очередь быть следующим. Вес подхода, объявленный комментатором, должен показывается на табло, установленном на видном месте.

б. Контролеры соревнований.

Работают под руководством секретаря соревнований.

Они отвечают за правильную запись хода соревнований, обеспечивая подписи всех трех судей в протоколе, регистрируют сертификаты или любые другие документы, требующие подписи. Они следят за тем, чтобы попытки, выбранные спортсменами, протекали в определенном порядке, продиктованном весом, и, если необходимо, номером жеребьевки. С этой целью диктору одна за другой передаются карточки участников соревнования.

в. Маршал/экспедитор.

Должен быть квалифицированным судьей.

Отвечает за сбор веса заявленных подходов от атлетов или их тренеров и передачу этой информации, без промедления, контролерам соревнования. Атлету дается **одна минута** после завершения последнего подхода для того, чтобы проинформировать секретаря соревнований через маршала о весе заявляемого следующего подхода.

г. Контролер времени.

Должен быть квалифицированным судьей.

Отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнением упражнения. Он также регистрирует время во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен **покинуть помост в пределах 30 секунд**. Если секундомер для спортсмена включен, он может быть остановлен только после окончания времени на подход, в случае начала упражнения или по команда старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек до того, как атлет будет вызван на помост, потому что, если объявлено, что штанга готова, секундомер должен включаться. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение двух минут, данных атлету для начала упражнения. Если спортсмен не начал попытку в течение отведенного времени, то контролер времени должен объявить “время” (“тайм”) и старший судья должен дать отчетливую команду “стойки” (“рэк”). После этого объявляется “вес не взят” (“ноу лифт”) и попытка считается неиспользованной. Начало попытки должно совпадать с сигналом старшего судьи к началу упражнения. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается.

д. Технический контролер.

Должен быть квалифицированным судьей.

Отвечает за то, чтобы спортсмены:

- Были готовы к презентации на помосте перед началом соревнований.

- Были устно уведомлены о крайнем сроке изменения первой попытки.

- Были готовы к презентации на помосте во время соревнований.

- Получили одобрение костюма и снаряжения перед тем, как выйти на помост.

е. Главный ассистент.

Контролирует работу страхующих (ассистентов). Отвечает за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку высоты стоек и центровку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивает хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Каждый раз докладывает старшему судье, что штанга загружена и готова к следующей попытке.

ж. Страхующие/ассистенты.

Работают под руководством главного ассистента, как уже изложено в параграфе 15.3.е.

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 штанги во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки; но все время они должны быть готовы следовать за штангой настолько близко, насколько это возможно и, если необходимо, освободить спортсмена от штанги, либо по просьбе старшего судьи, либо самого спортсмена.

Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, а не своей собственной, ему может быть представлена, по усмотрению судей, входящих в жюри, дополнительная попытка в конце раунда.

15.4. Заявка на участие в мировых, континентальных и Паралимпийских играх должна включать в себя лучшие результаты атлета, достигнутые в последние 12 месяцев, с указанием дат и названий соревнований, на которых эти результаты были пока-

заны. Рассматриваются только результаты, достигнутые на международных и национальных чемпионатах.

15.5. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету или тренеру, членам жюри, официальным судьям и ассистентам 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 техническим контролером.

15.6. Во всех соревнованиях по пауэрлифтингу для инвалидов вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг. между всеми подходами. Вес объявляется в килограммах.

Исключения из этого правила:

а. В рекордной попытке вес штанги должен как минимум на 500 г. превышать существующий рекорд. Эта рекордная попытка должна осуществляться в ходе нормального последовательного увеличения веса во время соревнований или как четвертый подход в конце раунда.

б. По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг., но в этом случае выполнение попытки будет осуществляться в пределах зачетных подходов. Если попытка успешна, то в протоколе записывается ближайший меньший вес, кратный 2,5 кг. Точный вес вносится в графу рекордов. Например, если атлетом заказано для второго подхода 133 кг. и попытка была успешна, то в протокол вписывается 132,5 кг., а 133 кг. вносятся в графу рекордов.

Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом или во всех разрешенных подходах при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 500 г.

Например, если существующий рекорд равен 100 кг., участник может предпринять следующие подходы:

- 1-я попытка** — 100 кг.
- 2-я попытка** — 101 кг.
- 3-я попытка** — 101,5 кг.
- 4-я попытка** — 102 кг.

Подходы 2, 3 и 4-й, если они успешны, все будут рекордными, независимо от того, что спортсмен не увеличил вес от 100 кг., которые будут являться его результатом соревнований.

15.7.а. Любой атлет, тренер, представитель команды, нарушающие порядок на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, что дискредитирует спорт, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие, судьи могут дисквалифицировать атлета и приказать тренеру покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.

б. 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 официально информирован о дисквалификации.

15.8. На международных соревнованиях все протесты на судейские решения, относящихся к ходу соревнований, или против поведения любого лица или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Жюри может потребовать, чтобы протест был подан в письменном виде. Протест должен быть подан президенту жюри руководителем/менеджером команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест. Если необходимо, жюри может приостановить соревнование и удалиться для принятия решения. После рассмотрения протеста и достижения вердикта большинством голосов, жюри возвращается и президент информирует подателя протеста о своем решении. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться в другой орган. После возобновления приостановленных в этом случае соревнований следующему спортсмену будет предоставлено три минуты для начала упражнения. Если протест направлен против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то письменная жалоба сопровождается залогом в сумме 50 долларов США налич-

ными или ее эквивалентом в любой конвертируемой валюте. Если жюри в своем вердикте сочтет, что протест вздорен или злонамеренен, то вся сумма может, по решению жюри, быть внесена на счет пауэрлифтинга МПК.

15.9. Система раундов.

15.9.1. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальный вес и высоту стойки. Это должно быть внесено в соответствующую карточку первой попытки, подписано атлетом или его тренером и сохраняться официальным лицом, руководящим взвешиванием. Атлету выдается 5 бланков карточек попыток.

15.9.2. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного в команде для взвешивания, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за пять минут до начала первого раунда. Следующие группы пользуются этой привилегией не позднее, чем за три подхода, остающиеся в конце раунда предыдущей группы. Комментатор (диктор) должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса.

15.9.3. По завершении первой попытки атлет или тренер должны принять решение о весе, заявленном во второй попытке. Этот вес записывается в соответствующую графу карточки, которая вручается секретарю соревнования или другому официальному лицу в течение одной отведенной минуты. Такая же процедура осуществляется и для третьей попытки.

Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то для следующей попытки он автоматически останется прежним, при условии, что предыдущая попытка не удалась или увеличилась на 2,5 кг., при условии, что предыдущая попытка была удачной.

15.9.4. Веса, заявленные на подходы во втором раунде, не могут быть изменены, если это не рекордная попытка с максимумом в 1/2 кг.

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

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

15.9.7. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев изменения веса не должно быть, кроме ошибок, описанных в п. 15.9.10. и только в конце раунда.

15.9.8. 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 номером по жеребьевке подходит первым.

15.9.9. Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить на помост, а должен ждать следующего раунда, в котором он может использовать подход к этому или более тяжелому весу.

15.9.10. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочного установленного веса штанги по вине ассистентов или из-за неисправного оборудования, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к заявленному весу. 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 даются три минуты для выполнения дополнительного подхода.

15.9.11. Группы формируются, если в потоке соревнуется 10 или больше спортсменов.

15.9.12. Группы формируются на основе лучших результатов атлетов на национальном или международном уровне, показанных за предшествующий год. Атлеты с более низкими результатами формируют первую группу, с более высокими — вторую и т.д. Если атлет не представил свои результаты за предшествующий год, он автоматически определяется в первую группу.

15.10. 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 успешна, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть гарантирована 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, атлет может согласиться с этой попыткой. Однако вес штанги может быть изменен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть гарантирована 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 попытка оказалась неудачной, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

Примечание.

Если в примерах а, б или в вес не кратен 2,5 кг. по ошибке и попытка удачна, то секретарь соревнований вносит в протокол ближайший меньший результат, кратный 2,5 кг.

г. Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что фактически установлен,

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 выход, т.к. комментатор не вызвал его к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого, и атлету разрешается сделать свой подход, но только в конце раунда.

15.11. Общая информация.

а. На самом видном месте должно быть установлено табло, на котором отражается ход соревнований. Оно должно показывать имена спортсменов в порядке их жеребьевки до взвешивания, страну, вес спортсмена и результат каждой попытки.

б. В хорошо просматриваемом месте должен быть установлен электрический таймер. Он должен автоматически подавать отчетливый сигнал при отсчете одной или двух минут. Электрический таймер должен контролироваться квалифицированным судьей.

в. Участникам должна быть предоставлена комната для разминки, расположенная вблизи соревновательного помоста. Она должна быть оборудована необходимым количеством платформ, штанг, скамей, магнезии и т.д., в зависимости от количества атлетов. В разминочной комнате также должен быть установлен таймер, синхронный официальному, расположенному на платформе для соревнований, громкоговоритель, соединенный с микрофоном комментатора и табло, показывающее имена спортсменов в порядке их жеребьевки до взвешивания, их собственный вес и тот вес, который они заявили перед выходом на платформу.

16. Результаты участников и стран.

16.1. Победитель в каждой категории награждается званием чемпиона. Он получает золотую медаль. Завоевавшие второе и третье место получают, соответственно, серебряную и бронзовую медали.

16.2. Для сохранения идентичности могут выдаваться памятные/специальные награды по соглашению между организаторами и МПК по пауэрлифтингу.

16.3. На соревнованиях, как комбинированных так и нет, если в любой весовой категории не более 3 атлетов, занявшие первое и второе места награждаются как обычно. Занявшие третье место, при таких обстоятельствах, не награждаются. Атлет, занявший третье место, может быть награжден только в тех случаях, где Исполкомом МПК по пауэрлифтингу установлен специальный квалификационный минимум за третье место.

16.4. На Паралимпийских играх, чемпионатах мира, континента и там, где имеется договоренность между странами, принимающими участие в международных турнирах, результаты по странам подсчитываются следующим образом:

За 1-е место	— 12 очков
За 2-е место	— 10 очков
За 3-е место	— 8 очков
За 4-е место	— 7 очков
За 5-е место	— 6 очков
За 6-е место	— 5 очков
За 7-е место	— 4 очка
За 8-е место	— 3 очка
За 9-е место	— 2 очка
За 10-е место	— 1 очко

Командные награды присуждаются за первые три места. Три лучшие страны получают за командные выступления золотую, серебряную и бронзовую медали. Страна-победительница также получает переходящий кубок (на один год). Паралимпийский кубок хранится у победителя постоянно.

16.5. На международных соревнованиях очки команде начисляются по шести лучшим участникам каждой страны.

16.6. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та команда, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест одинаково, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые шестью зачетными участниками команды.

Ни при каких условиях не засчитываются результаты более шести лучших атлетов от страны. В случае равенства первых, вторых, третьих и т.д. мест, обе команды считаются первыми. Следующая команда считается третьей.

17. Квалификационные стандарты.

17.1. На Паралимпийских играх, чемпионатах мира и континентов, Исполком Ассамблеи МПК по пауэрлифтингу может устанавливать квалификационные стандарты.

17.2. Квалификационные стандарты могут меняться каждые два года, после технического совета и обсуждения со всеми членами Исполкома Ассамблеи МПК по пауэрлифтингу.

17.3. Если страна выставляет на соревнование менее 3 атлетов, разрешается участие максимум одного спортсмена, не отвечающего квалификационным стандартам.

17.4. Количество атлетов в команде может, по просьбе Организационного комитета к Исполкому Ассамблеи МПК по пауэрлифтингу, быть сокращено, например, в случае ограничения места в помещении.

17.5. Для того, чтобы получить право участия в Паралимпийских играх, спортсмен должен принять участие в соответствующих континентальных чемпионатах и чемпионатах мира.

18. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЭКЗАМЕНОВ ДЛЯ СУДЕЙ.

1. Квалификационные требования для судей II категории являются следующими:

а. Он должен быть судьей национальной категории с хорошей репутацией в своей национальной федерации.

б. Он должен быть рекомендован своей национальной федерацией.

в. Должен пройти письменный экзамен для судьи II категории на чемпионате мира, континента, международных соревнованиях под эгидой МПК, на национальных чемпионатах, турнирах или семинарах, проводимых МПК по пауэрлифтингу.

г. Должен получить 90 % очков или более на письменном и практическом экзаменах.

2. Квалификационные требования для судей I категории являются следующими:

а. Должен быть судьей II категории с хорошей репутацией за последние два года.

б. Должен отсудить не менее, чем на двух международных или национальных чемпионатах.

в. Должен пройти практический экзамен судьи I категории на любом чемпионате мира, континента или международных соревнованиях под эгидой МПК.

г. Должен отсудить в качестве старшего судьи не менее 50 попыток.

д. Должен набрать не менее 90 % своих решений, совпадающих с мнением жюри.

е. Прежде чем экзаменоваться, должен быть рекомендован национальной федерацией председателю МПК по пауэрлифтингу.

Основанием для рекомендации должно служить следующее:

1. Кандидат должен быть компетентным судьей.
2. Должен занимать более высокое место среди судей II категории.
3. Должен иметь возможность в будущем судить международные соревнования.

3. Отбор.

Отбор кандидатов для экзаменов МПК по пауэрлифтингу должен проводиться по следующим критериям:

- а. Количество полученных предложений (рекомендаций).
- б. Количество имеющихся для экзаменов мест.
- в. Необходимость на данный момент в судьях I категории для разных стран.

4. Процедура проведения экзаменов.

КАТЕГОРИЯ II

Письменный экзамен проводится только после прохождения большого семинара под руководством председателя МПК (если кат. I) или судьи I категории под контролем председателя МПК по пауэрлифтингу, назначенного экзаменатором для решения языковых проблем. Практический экзамен проводится после успешно сданного письменного. Кандидат должен набрать не менее 90 % всех своих решений, совпадающих с решениями судьи, который его экзаменует. Судьи ИПФ I и II категории от практических экзаменов освобождаются.

КАТЕГОРИЯ I

Практический экзамен для кандидата проводится только на Паралимпийских играх, чемпионатах мира и континента или международных соревнованиях под эгидой МПК. Кандидат проверяется жюри, которое должно состоять из трех судей I категории. Кандидат должен набрать не менее 90% всех своих решений, совпадающих с оценкой членов жюри.

5. Оценки в экзаменационные ведомости должны вноситься следующим образом:

- а. Все правильно оцененные кандидатом попытки обозначаются знаком (/).
- б. Все неправильно оцененные попытки (X).
- в. Все попытки, незавершенные атлетом (O).
- г. Ко всем неправильно оцененным попыткам указывается номер ошибки.

д. Когда был дан неправильный сигнал, т.е. слишком рано или поздно, экзаменующий должен отметить это знаком (X) и буквой "S", показывающей, что был дан неправильный сигнал.

е. Если необходимый сигнал был дан при незаконченном упражнении, эта ошибка обозначается знаком (O), перечеркнутым знаком (/), и считается попыткой.

ж. Все экзаменационные ведомости без каких-либо добавлений или исправлений должны быть проверены и подписаны председателем жюри, если это экзамен для судьи I категории, или проверяющим судьей (судьями), если это экзамен для судьи II категории. Подписанные экзаменационные ведомости отсылаются председателю МПК по пауэрлифтингу.

6. Общая информация.

а. После получения результатов экзаменов председатель МПК по пауэрлифтингу информирует кандидата и его страну.

б. В случае успешного завершения экзамена датой повышения в судейском звании считается дата экзамена.

в. Кандидат, потерпевший неудачу на экзаменах, должен ждать не менее шести месяцев для прохождения экзаменов вновь.

7. Регистрация.

а. Все судьи должны быть перерегистрированы в МПК по пауэрлифтингу, чтобы подтвердить свою квалификацию.

б. Перерегистрацию следует проводить в течение каждого Паралимпийского года.

в. Национальная федерация, в которой состоит судья, отвечает за пересылку необходимой платы за четыре (4) года в сумме 60\$ вместе с кратким отчетом о его опыте судейства национальных и международных соревнований в период, предшествующий перерегистрации председателю МПК по пауэрлифтингу.

г. Судья, который не активен в течение четырехлетнего периода или не прошел перерегистрацию, теряет право на судейскую лицензию.

д. Удостоверение судьи, выданное в период 12 месяцев до Паралимпийских игр, не нуждается в обновлении до следующего Паралимпийского года.

е. Судьи I и II международных категорий должны отсудить минимум три международных или национальных чемпионата в течение четырехлетнего периода между Паралимпийскими годами, чтобы получить право на перерегистрацию.

Примеры грифа и дисков штанги

Гриф. Параграф 14.2.1.

Общая его длинна	
не должна превышать	2200 мм.
Расстояние между замками	
не должно превышать	1320 мм — 1310 мм.
Диаметр грифа	
не должен превышать	29 мм. — 28 мм.
Вес грифа с замками	
должен составлять	25 кг.
Диаметр втулки	
не должен превышать	52 мм. — 50 мм.
Расстояние между	
насечками составляет	810 мм.

Диски. Параграф 14.2.2.

25 кг.	Красный
20 кг.	Синий
15 кг.	Желтый
10 кг.	Зеленый
5 кг. — 2,5 кг. — 1,25 кг.	Любой цвет

Образец скамьи для пауэрлифтинга

Скамья. Параграф 14.4.

Длина	Плоская и горизонтальная	2100,00 мм.
Ширина	Основной части скамьи	610,00 мм.
	Головной части	305,00 мм.
	Два равных плеча	152,50 мм.
Высота	Минимальная от пола	450,00 мм.
	Максимальная от пола	500,00 мм.
Стойки	Минимальная высота не-	
	регулируемых элементов	700,00 мм.
	Минимальная	
	ширина между стойками	1100,00 мм.

Квалификационные требования в пауэрлифтинге

Мужчины

Категория	Барселона	Атланта
-48,00 кг.	70,00 кг.	82,50 кг.
-52,00 кг.	80,00 кг.	92,50 кг.
-56,00 кг.	90,00 кг.	102,50 кг.
-60,00 кг.	100,00 кг.	112,50 кг.
-67,50 кг.	107,50 кг.	117,50кг.
-75,00 кг.	115,00 кг.	125,00кг.
-82,50 кг.	122,50 кг.	132,50кг.
-90,00 кг.	130,00 кг.	140,00кг.
-100,00 кг.	135,00 кг.	145,00кг.
+100,00 кг.	140,00 кг.	150,00кг.

Мужчины

Категория	Сидней	Афины
-48,00 кг.	87,50 кг.	95,00 кг.
-52,00 кг.	97,50 кг.	105,00 кг.
-56,00 кг.	107,50 кг.	115,00 кг.
-60,00 кг.	117,50 кг.	125,00 кг.
-67,50 кг.	122,50 кг.	130,00 кг.
-75,00 кг.	130,00 кг.	137,50 кг.
-82,50 кг.	137,50 кг.	145,00 кг.
-90,00 кг.	145,00 кг.	152,50 кг.
-100,00 кг.	150,00 кг.	157,50 кг.
+100,00 кг.	155,00 кг.	162,50 кг.

Пояснения

1. Минимальные квалификационные требования устанавливаются для обеспечения высокого уровня соревнований.

2. Выбор основывается на рейтинге секции Пауэрлифтинга IPS. Это означает, что большинство выбранных спортсменов выполняет квалификационные требования.

3. Выполнение квалификационных требований не означает автоматический отбор.

4. С целью поощрения участия как можно большего числа стран, существует система Wild Card, позволяющая спортсменам быть отобранными, даже если они не показывают высоких результатов.

5. В большинстве случаев эти спортсмены выполняют квалификационные требования.

6. Однако приглашение на участие может быть выдано стране на одного спортсмена, не выполняющего квалификационные требования, если страна выставляет на соревнования менее трех (3) атлетов.

Квалификационные требования в пауэрлифтинге

Женщины

Категория	Барселона	Атланта	Сидней	Афины
-40,00 кг.		40,00 кг.	40,00 кг.	47,50 кг.
-44,00 кг.		40,00 кг.	40,00 кг.	50,00 кг.
-48,00 кг.		45,00 кг.	45,00 кг.	52,50 кг.
-52,00 кг.		45,00 кг.	45,00 кг.	55,00 кг.
-56,50 кг.		50,00 кг.	50,00 кг.	57,50 кг.
-60,00 кг.		50,00 кг.	50,00 кг.	60,00 кг.
-67,50 кг.		55,00 кг.	55,00 кг.	62,50 кг.
-75,00 кг.		55,00 кг.	55,00 кг.	65,00 кг.
-82,50 кг.		60,00 кг.	60,00 кг.	67,50 кг.
+82,50 кг.		60,00 кг.	60,00 кг.	70,00 кг.

Пояснения

1. Минимальные квалификационные требования устанавливаются для обеспечения высокого уровня соревнований.

2. Выбор основывается на рейтинге секции Пауэрлифтинга IPS. Это означает, что большинство выбранных спортсменов выполняет квалификационные требования.

3. Выполнение квалификационных требований не означает автоматический отбор.

4. С целью поощрения участия как можно большего числа стран, существует система Wild Card, позволяющая спортсменам быть отобранными, даже если они не показывают высоких результатов.

5. В большинстве случаев эти спортсмены выполняют квалификационные требования.

6. Однако приглашение на участие может быть выдано стране на одного спортсмена, не выполняющего квалификационные требования, если страна выставляет на соревнования менее трех (3) атлетов.

МЕЖДУНАРОДНАЯ СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Введение

Задачи классификационного комитета пауэрлифтинга МПК — допустить спортсменов с различными физическими нарушениями, мужчин и женщин, к участию в международных соревнованиях при условии, что он или она подходят под критерии минимальной инвалидности, опубликованные организациями ампутантов, “прочих”, спортсменов с церебральным параличом и дополнительные специальные условия, которые Исполком Международной Ассамблеи Пауэрлифтинга считает необходимыми и которые также опубликованы. Предложение по изменению правил могут рассматриваться на каждой встрече, организуемой раз в 4 года и проходящей обычно после каждых Паралимпийских Игр.

Специальные условия.

1. Ко времени проведения соревнований спортсмену должно исполниться 14 лет (Правила Пауэрлифтинга 5.4.).
2. Спортсмен должен быть способен полностью разгибать руки. Чтобы жим, в соответствии с правилами был одобрен, потеря способности разгибать руки должна составлять не более 20 градусов в каждом локтевом суставе.
3. Если у атлета значительные нарушения кинезиологии верхней части тела, которые, по мнению классификационной команды, потенциально являются высоким риском получения травмы, то такой атлет может быть дисквалифицирован.
4. Минимально допустимые нарушения у спортсменов с повреждением позвоночника определяются по тому же методу, что и у “прочих”, за исключением тех случаев, когда их квалификация является постоянной.
5. Все спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны иметь врачебный допуск.

I. Основная классификация

1. Ампутанты.

а. Двойная или единичная ампутация выше колена.

б. Двойная или единичная ампутация ниже колена.

в. Под минимальную инвалидность попадают только те, у которых ампутация проходит на уровне или выше голеностопного сустава, но не на уровне стопы или пальцев.

2. Прочие.

а. Двигательный порез нижней конечности.

Снижение мышечной силы не менее, чем на 20 пунктов/очков, включая обе нижние конечности, при измерении по шкале 0-5 (не считая 1 и 2). Обычно у человека насчитывается 50 очков в каждой нижней конечности (и 100 очков в обеих нижних конечностях). Для нижних конечностей тестируются следующие функции мышц:

Бедро	Сгибание	5 Максимум
Бедро	Разгибание	5 Максимум
Бедро	Приведение	5 Максимум
Бедро	Отведение	5 Максимум
Колено	Сгибание	5 Максимум
Колено	Разгибание	5 Максимум
Голень	Дорсальное сгибание	5 Максимум
Голень	Подошвенное сгибание	5 Максимум
Стопа	Инверсия (Эверсия)	5 Максимум
Стопа	Выворот	5 Максимум

Общая сумма для каждой нижней конечности = 50

Общая сумма для обеих нижних конечностей = 100

Исключение:

Атлеты с артрозом стопы, при котором нет инверсии или выворота измеряются по 5-ти градусной шкале теста мышц в соответствующей категории инверсии или выворота.

б. Подвижность сустава.

Тест проводится с помощью гониометра (пассивные движения).

БЕДРО Снижение сгибания-разгибания на 60 градусов или анкилоз.

КОЛЕНА Дефект разгибания на 30 градусов или анкилоз в любом положении.

ГОЛЕНЬ Анкилоз.

в. Укорочение одной нижней конечности.

Разница не менее 7 см.

(Измеряется от переднего верхнего гребня подвздошной кости до медиального мыщелка на соответствующей стороне).

г. Спина и грудь.

Значительно сниженная подвижность постоянного характера и/или искривление как в сколиозе свыше 60 градусов (по методу Кобба). Обязателен рентгено контроль.

д. Карлики.

Максимальный рост карлика для участия в соревнованиях инвалидов — 4 фута 9 дюймов или 145 см. У атлета должны быть другие нарушения кроме маленького роста, таким образом карлики в результате гипофизарных изменений исключаются.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Примеры случаев, не попадающих под категорию “прочие”:

Люди с синдромом Дауна или монголизмом, лица со значительными нарушениями интеллекта. Лица с заболеваниями сердца, груди, кожи, ушей, глаз, абдоминальной патологией без нарушений ОДА.

Спортсмены категории “прочие”, которые, несмотря на постоянный характер инвалидности, обладают потенциалом перехода в другую степень, например, с рассеянным склерозом, классифицируются перед каждым соревнованием.

3. Церебральный паралич.

а. Церебральный паралич — патология головного мозга непрогрессирующего характера, вызывающая различные нарушения координации, тонуса и силы функций мышц, приводящие к неспособности человека сохранять нормальные позы и совершать нормальные движения.

Эти двигательные нарушения могут сопровождаться:

- Нарушением чувствительности.
- Проблемами зрения и слуха.
- Затруднениями речи.

б. Допускаемые участники должны иметь диагноз “церебральный паралич” или другое заболевание головного мозга непрогрессирующего характера с дисфункцией ОДА врожденного или приобретенного характера.

Если нарушение может быть определено только детальным неврологическим тестом и нет очевидного нарушения функций, то такой спортсмен к соревнованиям не допускается.

II. Полномочия классификаторов по пауэрлифтингу

1. Полномочия классификаторов по пауэрлифтингу выдаются Ответственным за медицинское обслуживание комитета по пауэрлифтингу.

2. Полномочный классификатор должен иметь классификационный стаж работы не менее чем на двух международных соревнованиях в течении 4 лет. Для сохранения полномочий классификатору необходимо принимать участие в процедурах международной классификации каждые 4 года.

3. Лица, желающие стать полномочными классификаторами по пауэрлифтингу, должны обратиться к Ответственному за медицинское обслуживание комитета по пауэрлифтингу.

4. Все врачи, физиотерапевты, инструкторы и др. вспомогательный медицинский персонал, вовлеченный в Международную классификацию, должны иметь соответствующие удостоверения, признанные Ответственным за медицинское обслуживание комитета по пауэрлифтингу, до получения ими официального статуса классификаторов по пауэрлифтингу.

5. Полномочный врач в пауэрлифтинге является окончательной медицинской инстанцией классификационного комитета.

III. Классификация официальных соревнований под патронажем комитета по пауэрлифтингу

1. На соревнованиях Ответственный за медицинское обслуживание комитета по пауэрлифтингу совместно с организационным комитетом подбирает команды классификаторов.

2. Для классификации необходимо располагать адекватным количеством команд классификаторов, в каждую из которых входит, как минимум, один медик (физиотерапевт или врач). Во время классификационных сессий присутствует, как минимум, один врач — полномочный классификатор.

3. Организаторы обязаны обеспечить условия, необходимые для процедуры классификации.

4. Спортсмена, по возможности, должен сопровождать его тренер.

5. Если атлет по каким-либо причинам не проходит медицинскую классификацию, то ему не разрешается принимать участие в соревнованиях.

IV. Жюри по спортивной классификации (комитет по рассмотрению протестов)

1. Жюри по спортивной классификации должно включать в себя не менее 2 медиков (по крайней мере одного врача) и одного технического сотрудника.

2. Ответственным за медицинское обслуживание Пауэрлифтинга совместно с классификатором по пауэрлифтингу назначают председателя классификационного жюри.

3. Член классификационного жюри по пауэрлифтингу не должен рассматривать протесты относительно тех случаев классификации, в которых сам принимал непосредственное участие. В этих случаях главный классификатор назначает ему в жюри временную замену.

4. Решение жюри по спортивной классификации окончательно и обжалованию не подлежит.

5. Спортивная секция должна сохранять файлы всех форм протеста.

V. Классификационный протест

1. Протест по собственной классификации.

Такой протест подается в письменном виде на официальном бланке протеста председателю жюри по спортивной классификации **не позднее 6 часов после классификации**. Протест должен сопровождаться взносом в 100\$. Который возвращается, если протест удовлетворен. Если он не удовлетворен, эта сумма остается в распоряжении Комитета по пауэрлифтингу.

Повторная классификация проводится в реально возможные сроки.

Атлет должен предстать перед комитетом по рассмотрению протестов с классификационной формой.

2. Протест в отношении другого спортсмена.

Такой протест подается в письменном виде на официальном бланке протеста председателю жюри по спортивной классификации и сопровождается взносом в 100\$. Этот взнос возвращается, если протест удовлетворен, если же он не удовлетворен, то взнос остается в распоряжении Комитета по Пауэрлифтингу. Только руководитель делегации (или его представитель) или председатель любой из спортивных секций может предъявлять такой протест. **Повторная классификация проводится незамедлительно.**

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ФОРМА ПРОТЕСТА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ.

Подробности о лице, предъявляющему форму

ИМЯ

ФЕДЕРАЦИЯ

СТРАНА

СТАТУС

МЕРОПРИЯТИЕ

ДАТА и ВРЕМЯ

КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ ПРОТЕСТ
(включая номер уч.)

ДАТА и ВРЕМЯ ПОЛУЧЕНИЯ
ВЗНОСА ЗА ПРОТЕСТ

РЕШЕНИЕ ЖЮРИ

ПОДПИСИ ЧЛЕНОВ ЖЮРИ

ВЗНОС ЗА ПРОТЕСТ ВОЗВРАЩЕН _____
ДАТА и ВРЕМЯ _____

ПОДПИСЬ В ПОЛУЧЕНИИ

СОДЕРЖАНИЕ

1. История развития пауэрлифтинга стр.3
2. Основные правила стр.6
3. Оборудование и его
конструктивные особенности стр.27
4. Квалификационные требования
и проведение экзаменов для судей стр.41
5. Международная спортивно-медицинская
классификация по пауэрлифтингу стр.47

Информационно-методическое пособие

**Гузеев П., Пеганов Ю.
Пауэрлифтинг**

Редактор *Г.В. Алифанов*
Художник *А.Ю. Литвиненко*
Художественный редактор *Е.С. Пермяков*
Верстка
и техническое редактирование *А.Д. Демидов*

Телефоны отдела реализации:

**Тел./факс: (095) 265-80-71,
(095) 265-84-22**

E-mail: olimppress@yandex.ru

www.terrasport.ru

ЛР № 04276 от 15.03.2001 г.

Гигиеническое заключение на продукцию
№ 77.99.02.953.Д.007293.12.01 от 13.12.2001 г.

Подписано в печать 25.11.2002. Бумага офсетная.

Формат 84x108 1/32. Гарнитура «Прагматика».

Печать офсетная. Усл. печ.л. 2,94. Тираж 5000 экз. Изд. №270

Заказ № 40

Издательство «Терра-спорт»

107078, Москва, Рязанский пер., 3, оф.207.

Отпечатано с готовых диапозитивов