

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖИМУ ШТАНГИ  
ЛЕЖА СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ С  
ФИЗИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ**



**«СОЮЗ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РОССИИ»**

**РЕДАКЦИЯ 2017**

## Содержание

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ .....	8
ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.....	11
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ И ПРАВИЛА ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ.....	14
ВЗВЕШИВАНИЕ.....	19
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	22
СУДЬИ.....	26
СТРАХОВАНИЕ .....	30
САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	31
ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА .....	32
ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ.....	33

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. «Союз Пауэрлифтеров России» признает следующие упражнения в соревнованиях среди спортсменов с физическими особенностями

1.1. Упражнения:

1. Жим штанги лежа

1.2. Санкционирование соревнований и их результатов

«Союз Пауэрлифтеров России» признает только те результаты в жиме штанги лежа, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях.

1.3. «Союз Пауэрлифтеров России» – представитель международных организаций пауэрлифтинга на территории Российской Федерации

На территории России национальным, единственным представителем международных организаций пауэрлифтинга World RAW Powerlifting Federation/WRPF, Global Powerlifting Alliance/GPA, International Powerlifting Organization /IPO и International Powerlifting League/IPL является: спортивная федерация «Союз Пауэрлифтеров России».

2. Участие спортсменов с физическими особенностями в соревнованиях спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» и условия их допуска

2.1. К соревнованиям по жиму штанги лежа допускаются спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА):

1) спортсмены с единичной или двойной ампутацией нижней конечности: с ампутацией на уровне голеностопного сустава или выше, вплоть до вычленения на уровне тазобедренного сустава.

Примечание: спортсмены с ампутацией на уровне стопы или пальцев ноги/ног выступают в соревнованиях на общих основаниях,

2) спортсмены - спинальники с поражением позвоночника со значительным снижением подвижности нижних конечностей постоянного характера, либо имеющие паралич нижних конечностей и передвигающиеся на коляске или с помощью костылей с сохранившимися активными функциями верхних конечностей.

Примечание: спортсмены с искривлением позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), не имеющие инвалидности, выступают в соревнованиях на общих основаниях,

3) прочие спортсмены, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата, имеющие двигательный парез нижних конечностей, артроз стопы, анкилоз или ограничение подвижности сустава, укорочение нижней конечности не менее, чем на 5 см. и т.д.

4) спортсмены с церебральным параличом, в том числе детским – ДЦП, с нерезко выраженным мышечным тонусом, заболеваниями головного мозга непрогрессирующего характера с дисфункцией опорно-двигательного аппарата,

5) спортсмены с ампутацией верхней/их конечности/ей, с использованием протезов и/или специальных устройств для безопасного для спортсмена захвата и/или зажима грифа штанги. Устройство должно быть проверено перед началом соревнований и разрешено к использованию центральным судьёй на помосте.

2.2. Условия допуска спортсменов с физическими особенностями к соревнованиям:

1) В случае имеющейся инвалидности Главный тренер команды / тренер спортсмена / спортсмен предоставляет организаторам соревнований заявку / медицинскую справку, с подписью врача и печатью лечебного учреждения с указанием группы инвалидности и, по возможности, диагноза заболевания. В ином случае, Главный тренер команды / тренер спортсмена / спортсмен обязаны предоставить организаторам соревнований на взвешивании оригинал справки МСЭ.

Примечание: в случае не предоставления вышеуказанных документов, спортсмен к участию в соревнованиях не допускается. Он может принять участие в соревнованиях на общих основаниях, но только при разрешении Главного судьи соревнований и при оплате стартового взноса.

2) В случае отсутствия инвалидности спортсмен может быть допущен к соревнованиям в следующих случаях:

- если он являлся инвалидом с детства, либо инвалидность была снята. На взвешивании предоставляется утратившая действие (старая) справка МСЭ, в которой указана категория «ребёнок-инвалид», либо справка МСЭ с указанием последнего срока действия инвалидности,

Примечание: в случае предоставления недостоверных данных о состоянии здоровья спортсмена, заявляющегося на соревнования спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», а также сокрытия имеющихся медицинских противопоказаний, вся ответственность за последствия ложится на спортсмена, ставящего свою личную подпись на карточке спортсмена на взвешивании. Организаторы соревнований, судьи и иные официальные лица спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» ответственности за последствия не несут.

### 3. Весовые категории среди спортсменов с физическими особенностями

#### Мужчины

Весовая категория	Килограммы	Фунты
до 48 кг	0-48,00	105,70
до 52 кг	48,01-52,00	114,50
до 56 кг	52,01-56,00	123,50
до 60 кг	56,01-60,00	132,25
до 67,5 кг	60,01-67,50	148,75
до 75 кг	67,51-75,00	165,25
до 82,5 кг	75,01-82,50	181,75
до 90 кг	82,51-90,00	198,25
до 100 кг	90,01-100,00	220,25
до 110 кг	100,01-110,00	242,50
до 125 кг	110,01-125,00	275,50
до 140 кг	125,01-140,00	308,75
св. 140 кг	140,01 и выше	308,76 и выше

## Женщины

Весовая категория	Килограммы	Фунты
до 40 кг	0-40,00	88,18
до 44 кг	40,01-44,00	97,00
до 48 кг	44,01-48,00	105,70
до 52 кг	48,01-52,00	114,50
до 56 кг	52,01-56,00	123,50
до 60 кг	56,01-60,00	132,25
до 67,5 кг	60,01-67,50	148,75
до 75 кг	67,51-75,00	165,25
до 82,5 кг	75,01-82,50	181,75
до 90 кг	82,51-90,00	198,25
св. 90 кг	90,01 и выше	198,26 и выше

Примечание: На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных и весовых категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов.

#### 4. Возрастные категории среди спортсменов с физическими особенностями

Возрастные категории: (у мужчин и женщин)

- Юноши и девушки:

младшего возраста 13-15 лет,

среднего возраста 16-17 лет,

старшего возраста 18-19 лет;

- Юниоры и юниорки: 20-23 лет;

- Мужчины и женщины - открытая категория: 24-39 лет;

- Мужчины и женщины - ветераны: 40-49, 50-59, 60-69, 70-79 лет, 80 лет и старше.

Примечание: На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных и весовых категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов.

## 5. Состав команд для участия в соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда может представить минимум семь (7) и максимум неограниченное число спортсменов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды может подтверждаться списком команды, подписанным Главным тренером команды.

## 6. Подсчет командных очков

Командные очки начисляются только за первые десять мест, со следующими очками: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 и 1. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачета. Командная победа присуждается только одной из трех команд, набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных командами двух стран, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест.

7. Стартовый взнос для участия спортсменов с физическими особенностями в соревнованиях спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России»

Спортсмены с физическими особенностями первой и второй группы инвалидности, выступающие в соревнованиях спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», полностью освобождаются от оплаты стартового взноса. Исключение составляют случаи, оговоренные в данных Технических правилах.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

### 1. Помост

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме спортсмена, ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами. На всех национальных, мастерских и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т.п. Во время выполнения упражнения на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей. Тренеру / персональному ассистенту разрешается находиться в соревновательной зоне, при этом он не должен создавать помех судьям, ассистентам и зрителям. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения центрального судьи или организатора соревнований.

### 2. Грифы

Все грифы должны быть олимпийского типа (толщина грифа от 29 мм до 30 мм, длина 2200 мм). На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр.

### 3. Замки

Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг.

### 4. Диски

Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены лицевой стороной внутрь, остальные наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.

### 5. Скамья для жима



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

#### 5.1. Обычная скамья для жима

В разминочный зал предоставляются минимум две (2) обычных жимовых скамьи.

Обычная скамья для жима лёжа должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

- 1) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.
- 2) Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.
- 3) Высота скамьи должна быть не меньше, чем 42 см, и не превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом.
- 4) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.
- 5) Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,10 м.

#### 6.2. Специальная широкая скамья для жима

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

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

- 1) Общая длина скамьи (цельной или составной) должна быть не менее 210 см. Скамья должна быть ровной и гладкой и стоять строго горизонтально. Составная скамья не должна иметь выступающих вверх или утопающих вниз частей. Приставка составной скамьи должна полностью входить в основную скамью и не иметь больших зазоров.
- 2) Ширина головной части скамьи – 29-32 см; ширина основной части – 61 см (на расстоянии 70 – 71 см от верха скамьи до её окончания), ширина выступов - до 15,5 см с каждой стороны.

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

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

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

#### 6. Световая сигнализация

Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый, или красный сигнал, которые означают соответственно «Засчитано» (Good lift) или «Не засчитано» (No lift).

При невозможности использовать световую сигнализацию, разрешается использовать флажки белого («Засчитано») и красного («Не засчитано») цветов.

## ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена и его тренера. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за один час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований. В случае установления нового рекорда центральный судья обязан немедленно, сразу же после подхода, проверить экипировку атлета, вес штанги и оборудование на помосте. В случае использования атлетом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка также считается неудачной.

### 1. Трико-борцовка

Спортсменам с физическими особенностями для выполнения жима штанги лёжа необходимо надевать комбинезон неподдерживающего типа. Он должен быть изготовлен из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20 %) или хлопка-эластика (максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки. Лямки комбинезона должны быть надеты на плечи. Комбинезон может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Он должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Разрешено надевать одноцельное неподдерживающее трико из растягивающегося материала, типа костюма для аэробики с лямками и штанинами длиной от 10 см вплоть до всей длины ног. Штанины могут иметь штрипки. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

Использование трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

### 2. Футболка

Под комбинезон необходимо надевать футболку (типа полурукавки, известной под названием «Т-шёрт»), при условии, что рукава не закрывают локти. Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей оскорбительного характера.

### 3. Футболка и спортивные брюки (шорты)

Спортсменам с физическими особенностями, разрешается выступление в спортивной одежде, состоящей из двух частей – для верхней и нижней частей тела. Им можно надевать футболку и удобно прилегающие спортивные брюки/шорты, при этом футболка должна быть заправлена под спортивные брюки/шорты.

#### 4. Пояс (ремень)

Участник может применять ремень (пояс). Его одевают поверх трико. Максимальная ширина ремня не должна превышать 10 см / 4,12 дюймов в самой широкой его части. Толщина ремня не может быть больше 13 мм / 1/2 дюйма. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

#### 5. Обувь

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев. Разрешается выполнять жим штанги лежа в протезах с обувью или ортезах с ботинками / ортопедических аппаратах с обувью.

#### 6. Бинты для запястий

Бинты не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина обмотки от середины запястья кверху (на предплечье) - не больше 10 см / 4 дюймов; книзу (на кисть) - не больше 2,5 см / 1 дюйма.

#### 7. Фиксирующий ремень

Спортсмену с физическими особенностями, выступающему в жиме штанги лёжа на обычной или специальной широкой скамье, разрешено прикрепляться к скамье с помощью специального фиксирующего ремня. Количество ремней - от одного до двух. Максимальная ширина каждого фиксирующего ремня 10 см. Прикрепление фиксирующим ремнем к ложе скамьи разрешается от лодыжек до уровня тазобедренного сустава. Фиксация ног должна производиться под визуальным контролем судей самим спортсменом или его тренером / персональными ассистентами.

#### 8. Плиты

Спортсмен с физическими особенностями во время выполнения жима штанги лежа на обычной скамье может использовать плиты (диски, блины, платформы, подставки) свои собственные или предоставленные организаторами соревнований. Размер плит не должен превышать 45 x 45 см. Необходимость использования плит вносится в личную соревновательную карточку спортсмена во время взвешивания или после разминки.

#### 9. Подушка или клин

Спортсмену с физическими особенностями разрешается пользоваться подушкой или клином, подкладываемым под несгибающееся колено / колени. Размеры подушки или клина должны соответствовать личным анатомическим особенностям спортсмена. Официальная запись об использовании подушки или клина вносится в соревновательную карточку атлета во время взвешивания или после разминки.

#### 10. Общие требования

а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.

б) Допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.

в) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая сухую и жидкую магнезию, сухой и жидкий мел, тальк, канифоль, или детская присыпка.

г) Порошок должен использоваться только в зоне помоста.

#### 11. Дополнительные требования для женщин

Женщины могут надевать фабричное нижнее бельё (плавки или брифсы или трусики), а также бюстгальтер, при условии, что тот не даёт дополнительных преимуществ. Допускается использование тампонов, прокладок и иных женских гигиенических средств.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ И ПРАВИЛА ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Перед началом соревнований все судьи, назначенные судьейским комитетом спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» для судейства соревнований среди спортсменов с физическими особенностями, могут пройти инструктаж по данным Техническим правилам соревнований.

Центральный судья должен оказывать спортсменам с физическими особенностями содействие в соревнованиях, в их борьбе с весом штанги, дать возможность реализовать свои возможности, в спорных случаях рекомендуется принимать сторону спортсмена.

### Жим штанги лежа

1. В соревнованиях по жиму лёжа должны быть использованы:

а) обычная скамья и приставка к ней, которая будет добавляться в случае использования специальной широкой скамьи;

б) цельная специальная широкая скамья (если не используется приставка).

2. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье. Вид скамьи, заявленной спортсменом на взвешивании, должен быть обязательно указан в карточке. Объявляя вес штанги и высоту стоек для спортсмена, готовящегося выйти на помост, судья-спикер объявляет также вид скамьи (обычная или специальная). Ассистенты-страховщики должны вставить приставку в основную скамью, затем установить вес штанги и высоту стоек и сообщить об этом центральному судье, который проверяет ровность и горизонтальность составной скамьи и вес штанги. Центральный судья несёт персональную ответственность за правильность установки скамьи и веса штанги. По готовности, он сообщает судье-спикеру: «Скамья готова», «Вес готов». После этого спикер вызывает спортсмена на помост.

3. Спортсмены с физическими особенностями использующие для передвижения коляску, имеют право беспрепятственного доступа на помост самостоятельно или с помощью ассистента. Организаторы могут предусмотреть установку невысоких помостов, пандуса или специальных желобов. В случае отсутствия такой возможности, помощь спортсмену оказывают его личные ассистенты. Спортсмен несёт личную ответственность за поведение, выполнение необходимых функций своими персональными ассистентами во время всех соревнований.

4. После каждой попытки, спортсмен на протяжении одной (1) минуты обязан заявить вес для следующей попытки, и передать заявку к столу секретаря. Эта минута засчитывается с момента, когда спортсмен покинул помост. В случае не предоставления заявки на следующий подход, судья-секретарь должен:

4.1. В случае удачной попытки:

а) автоматически поднять вес второго или третьего подхода в жиме штанги лёжа на 2,5 кг,

4.2. В случае неудачной попытки оставить вес предыдущего подхода без изменения в любом упражнении.

5. Исходное положение спортсменов на скамье, в зависимости от её вида.

а). Жим на обычной скамье

Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи. Подошва обуви спортсмена, использующего обычную скамью, должна касаться помоста / плитов. Это правило не распространяется на спортсменов с ампутацией конечности (конечностей), выступающих без протезов. В целях уменьшения нежелательных спастических движений и увеличения опоры разрешается привязываться фиксирующим ремнём к скамье. Для обеспечения твердой опоры ног, спортсмен может использовать плиты (диски, блоки, платформы и т.п.). Их размер не должен превышать 45 x 45 см. При выборе любого положения ног, какая-либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или плитов, если они используются.

б). Жим на специальной широкой скамье

Спортсмены должны лечь на спину, вытянуть ноги (по возможности) или уложить протезы ног вдоль скамьи, голова, плечи, ягодицы и пятки ног должны соприкоснуться со скамьей, Правило, касающееся пяток ног, не распространяется на спортсменов с ампутированными конечностями или на тех атлетов, кто не может вытянуть ноги по анатомическим или медицинским показаниям.

Спортсмены с физическими особенностями могут привязываться одним или двумя фиксирующими ремнями к ложе скамьи (во избежание нежелательных спастических движений), а также под согнутые ноги могут подкладывать подушки или клинья, разрешённые к использованию судьями при взвешивании. Спортсмены с ампутацией нижних конечностей, с повреждением позвоночника и прочие спортсмены с физическими особенностями могут выполнять жим лёжа в протезах с обувью или ортезах с ботинками.

5. Спортсмену с физическими особенностями с того момента как он был вызван на помост, даётся две (2) минуты до начала упражнения. Тренеру или персональному ассистенту (ассистентам) разрешается оказать помощь спортсмену при вхождении на помост и при покидании помоста. Во время выполнения жима штанги лежа тренер или персональный ассистент (ассистенты) могут оставаться в непосредственной близости от помоста (если они не оказывают помощь в съёме штанги), не затрудняя при этом видимость судьям, жюри или зрителям.

6. На помосте могут находиться от двух до шести ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент, который после съёма штанги обязан немедленно покинуть помост, чтобы не мешать работе центрального судьи.

7. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (32 дюйма). Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами.

8. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.

9. Голосовая команда центрального судьи состоит из слова «Press» / «Пресс» и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения.

10. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «Rack» / «Рэк». Во время жима штанги допускается незначительный перекося штанги (не более чем 12 см / 5 дюймов), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно происходить, по возможности, одновременно. После завершения упражнения у спортсменов с физическими особенностями штанга может не находиться в абсолютно горизонтальном положении.

11. Спортсмены с физическими особенностями, которые не могут полностью выпрямить руки в локтевых суставах по анатомическим или медицинским показаниям, могут выступать в жиме штанги лёжа, если потеря этой способности не превышает 20 градусов в каждом локтевом суставе. Спортсмен или официальный тренер / представитель команды обязан заявить о проблемах с разгибанием рук в локтевых суставах при взвешивании. Соответствующая запись вносится в личную карточку участника соревнований.



Только в этом случае жим будет считаться выполненным по всем правилам при невыпрямленных руках в локтевых суставах.

Представитель судейского комитета, присутствующий при взвешивании, должен быть официально проинформирован о каждом спортсмене, имеющем проблемы с разгибанием рук судьёй-секретарём, заполняющим личную карточку. Представитель судейского комитета обязан провести соответствующий инструктаж со всеми центральными и боковыми судьями, назначенными для проведения соревнований по жиму лёжа среди спортсменов с физическими особенностями.

Спортсмен, перед началом каждой попытки, заходя на помост и подходя к скамье, специальным жестом напоминает всем трём судьям о том, что он не может полностью выпрямить руки в локтевых суставах из-за анатомической деформации или заболевания (жест состоит из захвата ладонью одной руки запястья другой руки или перекрещивания ладоней рук). Судьям категорически запрещается требовать от спортсмена, лежащего на скамье и готового выполнить подход, продемонстрировать способность разгибать руки.

12. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.

13. Разрешается движение головой во время подхода.

14. Движение ног по помосту не считается нарушением, но не допускается полный отрыв ног от поверхности помоста. Это правило не применяется к спортсменам с ампутацией конечностей, выступающих без протезов, и к спортсменам, держащим ноги на весу.

15. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.

16. После выполнения упражнения спортсмен должен покинуть помост в течение одной (1) минуты после того, как снял фиксирующие ремни и поднялся со скамьи самостоятельно или с помощью тренера / персонального ассистента (ассистентов). Однако судьи должны предоставить дополнительное время тем спортсменам, которые имеют серьёзные поражения опорно-двигательного аппарата и не могут передвигаться самостоятельно без посторонней помощи. В этом случае тренер/персональные ассистенты обязаны сделать всё возможное, чтобы помочь спортсмену как можно быстрее покинуть помост. В этом случае судьи не применяют никаких санкций к спортсменам и их тренерам.

17. Если спортсмен должен выходить на помост сам за собой, то ему предоставляется время для отдыха от трёх (3) до восьми (8) минут. Для установления рекорда в четвертой попытке, или если в потоке от 2 до 5 спортсменов, применяется то же самое временное правило.

## ***Причины, по которым вес в жиме не будет засчитан***

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.
2. Отрыв ягодиц от поверхности скамьи и полный отрыв ноги/ног от поверхности помоста или ступней ног из первоначально зафиксированных точек их контакта со скамьей.
3. Отбив штанги от груди и вдавливание штанги в грудь (любое движение штанги вниз после команды центрального судьи «Press» / «Пресс»).
4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «Press» / «Пресс»)..
5. Однако, если штанга на груди спортсмена имеющего заболевание центральной нервной системы, или позвоночника из-за спастических произвольных движений корпуса и/или рук, имела незначительное инерционное движение вверх или вниз, то вес может быть засчитан.
6. Любое, существенно неравномерное, с перекосом более, чем на 12 см / 5 дюймов, движение рук при подъеме. Исключение из этого правила делается для спортсменов, на взвешивании заявивших о невозможности выпрямить руки в локтевых суставах.
7. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.
8. Контакт ног спортсмена с опорами скамьи. Это правило не распространяется на спортсменов, выполняющих жим лёжа на обычной скамье в протезах или ортезах / ортопедических аппаратах.
9. Помощь ассистентов между командами судьи.
10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана. Ассистент, помогающий атлету в снятии штанги, должен соблюдать правила безопасности при покидании помоста.

## ВЗВЕШИВАНИЕ

### 1. Правило взвешивания в одной из двух обязательных сессий

Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное взвешивание продолжается полтора часа. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров. Все спортсмены соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного сертифицированного судьи спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России».

### 2. Регистрация спортсменов с физическими особенностями при взвешивании

#### 2.1. Документы, предъявляемые при взвешивании

1) Перед процедурой взвешивания спортсмен должен предъявить паспорт, документы подтверждающие ограниченные возможности (подлинник справки МСЭ) и медицинскую справку о допуске к соревнованиям;

2) Организации, участвующие в соревнованиях, могут предоставить Заявку, включающую Ф.И.О. спортсмена (полностью), дату рождения (полностью), серию и номер справки МСЭ, группу инвалидности и, по возможности, диагноз основного заболевания, приведшего к инвалидности или ограниченным возможностям, а также отметки о допуске врачом.

Заявка должна быть подписана руководителем организации или главным тренером команды, а также врачом врачебно-физкультурного диспансера и заверена печатью организации, личной круглой печатью врача, штампом диспансера.

#### 2.2. Карточка участника соревнований

Карточка спортсмена должна содержать следующую информацию:

- 1) Наименование и дату проведения соревнований;
- 2) Фамилия и имя атлета;

- 3) Дата, месяц и год рождения атлета, возраст и возрастная категория;
- 4) Вес атлета с точностью до 0,05 кг, весовая категория;
- 5) Принадлежность к спортивной организации / спортивной школе, город, регион, страна;
- 6) Вес первой попытки;
- 7) Высота стоек в жиме штанги лёжа (указываются непосредственно перед началом соревнований, во время разминки на помосте);
- 8) Дополнительная информация: необходимость плинтов, невозможность разгибать руки в жиме и т.д.;
- 9) Электронный адрес и контактный телефон атлета, либо его тренера;
- 10) Информация о достижениях спортсмена, его хобби, званиях и рекордах и т.д.

### 3. Общие правила

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

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

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

3.4. Если спортсмен встал на весы по время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательными, повторное взвешивание с любой целью не разрешено. Если вес спортсмена выходит за границы

заявленной весовой категории, в меньшую или большую сторону, то ему разрешается участие в соревнованиях в весовой категории, определенной при взвешивании.

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

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

3.7. Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому спортсмену присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе. Однако, если и после повторного взвешивания их вес будет одинаковым, тогда первое место делится между ними и каждый из них получает награду. В этом случае следующий за ними спортсмен будет на третьем месте и т.д.

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Организаторами соревнований назначаются официальные лица:

- 1) Спикер (судья-информатор);
- 2) Контролер времени (секундометрист);
- 3) Секретари;
- 4) Ассистенты на помосте;
- 5) Другие лица, в случае необходимости.

2. Правило подходов

2.1. Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес штанги не может быть изменен после объявления об установлении его на штангу, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий спортсмен, за исключением редких случаев - если спортсмен или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.

2.2. Если спортсмены заказали одинаковый вес на попытку, в одном и том же потоке и подходе, то участник, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.

2.3. Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позднее, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные спортсмены. Количество перезаявок не ограничено.

3. Порядок выполнения попыток

Спортсмен не может выполнить второй подход, не выполнив перед этим первый подход; третьему подходу должен предшествовать второй подход. Все первые попытки должны быть выполнены в первом раунде, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих, из них результативным (положительным) должен быть хотя бы один подход. Четвертая попытка может быть разрешена Главным судьёй / организаторами соревнований только для установления рекорда. Четвёртый подход может быть разрешён на усмотрение организаторов соревнований, при отсутствии временных ограничений.

4. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками

Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между первым и вторым подходами должно составлять как минимум 5 килограмм (у мужчин), а между вторым и третьим подходами - 2,5 килограмма.

#### 5. Ошибки при установке веса на штангу:

1) Если вес штанги оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то спортсмен может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если спортсмен хочет повторить попытку, это можно сделать в конце раунда.

2) Если вес штанги оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес штанги может быть уменьшен, если это необходимо для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

3) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на штанге или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

4) Если спикер допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и спортсмену разрешается выполнение попытки.

#### 5. Требования для регистрации рекордов среди спортсменов с физическими особенностями

5.1. Соревнования должны быть санкционированы спортивной федерацией «Союз Пауэрлифтеров России».

5.2. Все судьи на помосте должны быть сертифицированными судьями спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России».

5.3. Национальные рекорды могут быть установлены на любых санкционированных соревнованиях, при следующих условиях:

- обязательного выделения спортсменов с ограниченными возможностями в отдельный дивизион,

- присутствия на соревнованиях всех сертифицированных судей спортивной федерации «Союз пауэрлифтеров России» (минимум один из них международной или национальной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды

5.4. Спортсмен / тренер спортсмена / официальный представитель команды должен заполнить форму регистрации рекорда. Форма должна быть *Технические правила соревнований по жиму штанги лежа среди спортсменов с физическими особенностями*

полностью заполненной, и отослана по почте или посредством онлайн заявки оформленной на официальном сайте спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» <http://www.russia-powerlifting.ru> на протяжении 30 суток по окончании соревнований.

## 6. Награждение после окончания соревнований

### Общие требования

6.1. Процедура награждения спортсменов с физическими особенностями должна быть организована так, чтобы все победители и призёры получили награды в торжественной обстановке.

6.2. По возможности, организаторы должны предусмотреть пандусы для спортсменов-колясочников и/или ступеньки для спортсменов с физическими особенностями. В случае невозможности установить пандусы и/или ступеньки, награждение должно быть проведено в непосредственной близости от пьедестала, но ни в коем случае, не в отдалении от него,

6.3. Для проведения награждения организаторы могут пригласить руководителей спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», почётных гостей, ведущих спортсменов федерации и лучших спортсменов с физическими особенностями,

6.4. Ведущие церемонию награждения, должны учитывать возможности спортсменов с физическими особенностями, чётко, громко, неторопливо вызывать спортсменов на награждение, сделать всё от них зависящее, чтобы спортсмены ощутили всю торжественность происходящей церемонии,

6.5. Желательно предусмотреть дополнительное время для фотографирования спортсменов, находящихся на пьедестале, а также для фотографирования с руководителями спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», почётными гостями, ведущими спортсменами и другими официальными лицами, проводящими соревнования

## 7. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован

7.1. Любой спортсмен и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует спортсмена/представителя с данных соревнований и обязывают спортсмена/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если спортсмен закончил выступление на соревнованиях. Любой спортсмен/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу спортивной федерации «Союз



Пауэрлифтеров России», будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях данной организации. Любой спортсмен/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других спортсменов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный Президентом спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России»,

7.2. Любой действительный судья спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого либо спортсмена,

7.3. Если спортсмен/представитель наносит физический вред должностному лицу соревнований, спортсменам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом Президенту спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» с указанием фамилии участников инцидента.

## СУДЬИ

### 1. Судьи на помосте

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

### 2. Обязанности центрального судьи

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

### 3. Расположение судей на помосте

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

### 4. Взаимодействие судей и ассистентов

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

### 5. Специфика судейства судей

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

### 6. Если обзор судьи заблокирован ассистентом

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

### 7. Обязанности судей

До соревнований:

- 1) Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.

2) Диски, гриф и замки должны отвечать требованиям к весу, и должны быть проверены на соответствие правилам на протяжении 12 месяцев до начала соревнований.

3) Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.

4) Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.

На протяжении соревнований:

1) Проверять вес, установленный на штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге.

2) На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности экипировки (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими), должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку спортсмена. Если обнаружено нарушение относительно экипировки спортсмена, спортсмен будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, спортсмен получает предупреждение.

8. Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения

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

9. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений

Спортсмен с физическими особенностями или тренер спортсмена, который получил красный сигнал, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незасчитывания подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать

нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований.

В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом спортсмен или его представитель передает жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей.

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

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

#### 10. Влияние одного судьи на решение другого судьи

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

#### 11. Общение судей

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

#### 12. Внешний вид судьи

Мужчины:

Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» на левой стороне груди

(кармане), брюки с белой рубашкой и галстуком спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России». Возможна белая рубашка – поло.

Летом – белая рубашка и серые брюки, допускается галстук. Возможна белая рубашка – поло.

Женщины:

Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

Летом – платье, юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

### 13. Права должностных лиц спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России»

Президент имеет право изменять и дополнять Технические правила, если в этом возникла необходимость. Также он принимает решение относительно компетенции Наблюдательного совета в выполнении своих обязанностей, и имеет право распустить и утверждать Наблюдательный совет.

Наблюдательный совет принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России».

Судейская коллегия отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Судейская коллегия, совместно с организаторами соревнований, проводит инструктажи судей, назначенных на судейство соревнований среди спортсменов с физическими особенностями.

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

## СТРАХОВАНИЕ

«Союз Пауэрлифтеров России» не обеспечивает спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. «Союз Пауэрлифтеров России» не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.

Доказательством страхования является страховой полис, полученный на время соревнований.

«Союз Пауэрлифтеров России» рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на сумму 500\$ на каждый день проведения соревнований.

## САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Для получения санкции на проведение соревнований по версии спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», организатор соревнований должен не позднее, чем за три (3) месяца, подать заявку на проведение соревнований в спортивную федерацию «Союз Пауэрлифтеров России» в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти (5) дней Президент спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» обязан дать ответ. Спортсмены с физическими особенностями освобождены руководством спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» от уплаты каких либо взносов.

На усмотрение президента спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» покинет место проведения соревнований.

## **ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА**

Для определения самого сильного атлета соревнований на соревнованиях санкционированных спортивной федерацией «Союз Пауэрлифтеров России», применяется коэффициент Глоссбрэннера.

В целях обеспечения равных условий для спортсменов с физическими особенностями разных возрастных групп для определения самого сильного атлета может применяться возрастной коэффициент Глоссбрэннера (для ветеранов).



## ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

1) Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными со всеми спортсменами, включая спортсменов с физическими особенностями.

2) Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей спортсменов.

3) Максимальное количество спортсменов за день:

Один помост, соревнования по пауэрлифтингу: максимум 70 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

Два помоста, соревнования по пауэрлифтингу могут принять максимум 140 спортсменов в день. Если участвуют 100 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

По усмотрению организаторов, на соревнованиях могут быть использованы три и более помостов.

Соревнования в отдельных упражнениях на одном помосте: максимум 150 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

Соревнования в отдельных упражнениях на двух и более помостах могут проводиться по усмотрению организаторов.

4) Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.

5) Организаторы соревнований не могут оскорбительно выражаться и в грубом тоне разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или зрителями.

6) Организаторы соревнований в течении 30 суток должны выслать Президенту спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» копию протокола соревнований по почте или по электронной почте.

7) Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.

8) Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру. Они должны принимать все

*Технические правила соревнований по жиму штанги лежа среди спортсменов с физическими особенностями*

решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.

9) Звучание музыки не должно мешать выступлениям спортсменов и работе судей.

10) Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте. Спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.

Однако, организаторы должны разрешить спортсменам с физическими особенностями использовать соревновательный помост для определения высот стоек в жиме штанги лёжа, а также в вариантах установки плитов и возможности использования фиксирующих поясов и т.п..

11) На усмотрение президента спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя (лей) спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель федерации «Союз Пауэрлифтеров России» покинет место проведения соревнований.

12) Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов с физическими особенностями должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания. Желательно, также, предоставить регламент / график соревнований Главным тренерам / представителям команд

13) Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.

14) Организаторы соревнований должны обеспечить магнием спортсменов в разминочном зале и на помосте.

15) На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории Российской Федерации могут применяться следующие аналогичные команды:

- команде «Press» - команда «Жим»,
- команде «Rack» - команда «Стойки».

Примечание: Отказ от выполнения любых пунктов этих требований приводит к наложению санкций на организаторов соревнований, включая отказ им в проведении соревнований в течении одного года.