ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРСПОРТУ

«СОЮЗ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РОССИИ»

РЕДАКЦИЯ 2014

Содержание

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 3

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ 6

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ 8

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ 10

ВЗВЕШИВАНИЕ 14

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16

СУДЬИ 19

СТРАХОВАНИЕ 24

САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ 25

ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА 26

ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ 27

НОРМАТИВЫ 29

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. «Союз Пауэрлифтеров России» признает следующие упражнения в соревнованиях по пауэрспорту

1.1. Упражнения:

1. Строгий подъем штанги на бицепс
2. Армейский жим штанги стоя

1.2. Санкционирование соревнований и их результатов

«Союз Пауэрлифтеров России» признает только те результаты в пауэрспорте, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях. Спортивная федерация «Союз Пауэрлифтеров России» регистрирует рекорды России и рекорды регионов России по пауэрспорту. Определение веса на штанге на всех соревнованиях осуществляется в килограммах.

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

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

2. Возрастные категории

Мужчины/Женщины:

ЮНОШИ/ДЕВУШКИ	с 13 до 19 лет (включительно).
ЮНИОРЫ/КИ	с 20 до 23 лет (включительно).
ОТКРЫТАЯ	с 24 до 39 лет (включительно).
ВЕТЕРАНЫ	с 40 до 49 лет (включительно).
	с 50 до 59 лет (включительно).
	с 60 лет и старше.

По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста в 13 лет ко дню проведения соревнований. В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.

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

3. Весовые категории

Мужчины:

52.0 кг – до 52.0 кг;

56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;

60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;

90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;

100.0 кг – от 90.01 кг до 100.0 кг;

110.0 кг – от 100.01 кг до 110.0 кг;

125.0 кг – от 110.01 кг до 125.0 кг;

140.0 кг – от 125.01 кг до 140.0 кг;

140.0+ кг – от 140.01 кг и выше.

Женщины:

44.0 кг – до 44.0 кг;

48.0 кг – от 44.01 кг до 48.0 кг;

52.0 кг – от 48.01 кг до 52.0 кг;

56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;

60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;

90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;

90.0+ кг – от 90.01 кг и выше.

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

4. Состав команд для участия в соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда может представить минимум одного (1) 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.

5. 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.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

1. Помост

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м Х 2.46м (8Х8 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.

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. 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

Обязательно одевать 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. 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.

4. Обувь

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Строгий подъем штанги на бицепс

1. Спортсмен встает лицом к передней части помоста. Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бедер. Ладони, направлены вверх, пальцы рук должны обхватывать гриф. Ноги должны ровно стоять на помосте, колени и руки полностью выпрямлены. Одна нога может быть перед другой (ноги в ступенчатом расположении) до тех пор, пока колени выпрямлены, и ноги ровно стоят на помосте.

2. Спортсмен в стартовой позиции ждет команды главного судьи. Команда подается, как только спортсмен демонстрирует готовность, и штанга расположена должным образом. Сигналом служит движение руки вверх вместе с отчетливой командой «Curl» («Кёрл»).

3. Как только дана команда, спортсмен должен поднять штангу, руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад). Колени должны оставаться прямыми, плечи выровнены (под прямым углом), или отведены назад на протяжении всего упражнения.

4. При завершении фазы подъема, колени должны оставаться прямыми, плечи расправлены, или отведены назад.

5. Ноги и бедра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы завершить упражнение. Спортсмен не должен отклоняться назад для содействия поднятию веса. Запрещены любые толчки ногами или бедрами.

6. При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» («Даун»). Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение.

7. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.

8. Спортсмену дается дополнительная попытка с тем же весом штанги, если ошибка допущена по вине ассистентов, устанавливающих вес.

9. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.

Причины, по которым вес в строгом подъеме на бицепс не будет засчитан

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.

3. Ошибка: колени не выпрямлены во время выполнения упражнения.

4. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.

5. Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.

6. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.

7. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение.

Армейский жим штанги стоя

1. Штанга находится на стойке для приседания, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены.

2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный судья дает команду «Press» («Пресс») и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.

3. Спортсмен должен выжать штангу на полностью выпрямленные прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» «Даун». Сигнал дается центральным судьей.

4. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено отклоняться назад, изменять положение спины, сгибать колени, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх.

5. Сигналом для опускания штанги и ее помещения на стойку служит команда вниз «даун».

Причины, по которым вес в армейском жиме не засчитывается

1. Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса резкий взмах рук.

2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.

3. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд.

4. Движение вниз во время фазы подъема.

ВЗВЕШИВАНИЕ

1. 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». нрт нее в Положении о соревновании.

2. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо.

3. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.

4. Для установления порядка на взвешивании должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка определяет очередность выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.

5. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории.

Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.

6. Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

7. Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Сверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

8. Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 100 грамм. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.

9. Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «открытая» без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

10. В случае суровых погодных условий или чрезвычайных ситуаций в районе проведения соревнований, по решению технического секретаря или члена жюри время, выделенное для процедуры взвешивания, может быть продлено.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1.Организаторами соревнований назначаются следующие 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

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

6. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован

6.1. 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»,

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

6.3. 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 отличии от боковых судей, не имеет преимущества относительно некоторых аспектов определения правильности выполнения упражнения. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.

6. Если обзор судьи блокирован 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 выносится 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 окончании 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 или его тренер, 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 передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей, либо 50 долларов США или 50 Евро.

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 по пауэрспорту.

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.

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 Глоссбреннера. В целях обеспечения равных условий для разных возрастных групп при определении самого сильного атлета может применяться возрастной коэффициент Глоссбреннера (для ветеранов).

ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

1) Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными со всеми спортсменами.

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 усмотрение 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

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.

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 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 магнезией 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 «Curl» - команда «Сгибать»,

- команде «Press» - команда «Жим»,

- команде «Down» - команда «Вниз».

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.

НОРМАТИВЫ

1. Звание Элита и Мастер спорта международного класса по пауэрспорту и ниже присваивается на Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах и международных соревнованиях, при условии выполнений Нормативов по пауэрспорту.

2. Звание Мастер спорта по пауэрспорту и ниже присваивается на региональных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнений Нормативов по пауэрспорту.

3. Разряды КМС, 1, 2 и 3 спортивный разряд по пауэрспорту присваиваются на областных, городских, районных или внутриклубных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнений Нормативов по пауэрспорту.