

ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА
БЕЗ ЭКИПИРОВКИ/WRRPF



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА
ПРОВЕДЕНИЯ
СОРЕВНОВАНИЙ WRRPF

Редакция 2016

**Настоящие правила, являются официальным изданием технических правил соревнований по версии Всемирной федерации пауэрлифтинга без экипировки/WRPF.
Правила утверждены Президиумом WRPF России и вступили в силу с 01 сентября 2016 года.
Копирование и издание без официального разрешения WRPF России запрещается!**

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА.....	4
1.1 Общие положения.....	4
1.2 Дивизионы.....	5
1.3 Возрастные категории.....	5
1.4 Весовые категории.....	6
1.5 Определение победителей, абсолютных победителей, награждение участников соревнований.....	7
1.6 Командное первенство.....	8
1.7 Классификация турниров.....	9
1.8 Допинг контроль.....	10
1.9 Рекорды WRPF.....	10
1.10 Членство в национальной федерации WRPF.....	13
1.11 Международная аффилиация. Общие положения деятельности иностранных отделений WRPF.....	13
II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ.....	16
2.1 Весы.....	16
2.2 Помосты.....	16
2.3 Грифы и замки.....	17
2.4 Диски.....	18
2.5 Стойки для приседания.....	18
2.6 Скамья для жима штанги лежа.....	19
2.7 Судейская сигнализация.....	20
2.8 Таймер.....	21
2.9 Карточки ошибок.....	21
3. ОДЕЖДА И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА.....	23
4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....	30
4.1 Приседание со штангой.....	30
4.2 Жим штанги лежа на скамье.....	32
4.3 Тяга становая.....	34

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА.

1.1 Общие положения.

1.1.1 Всемирная Федерация (Ассоциация, Организация) пауэрлифтинга без экипировки (принятые сокращения WRPF/ WRPA/ WRPO), далее «WRPF».

1.1.2 Настоящие ПРАВИЛА - основной документ, регламентирующий базовые принципы организации и проведения соревнований по версии WRPF. Спортсмены выступающие на соревнованиях по версии WRPF, тренеры, все официальные лица соревнований, должны знать и соблюдать эти правила.

1.1.3 WRPF признает соревнования по следующим дисциплинам:

- пауэрлифтинг (силовое троеборье);
- силовое двоеборье (жим лежа и становая тяга);
- жим лежа;
- становая тяга;

1.1.4. Три соревновательных упражнения в пауэрлифтинге, должны быть обязательно выполнены и только в такой последовательности: приседание, жим лежа и заканчиваться становой тягой. Два соревновательных упражнения в силовом двоеборье, должны быть обязательно выполнены и только в такой последовательности: жим лежа и становая тяга.

1.1.5 Основным документом соревнований, наряду с правилами, является положение о соревновании, далее «положение». Иные изменения, не отраженные в правилах, могут регламентироваться и должны быть прописаны в положении о соревновании.

1.1.6 Допустимые отклонения от правил, которые могут быть изменены положением:

- объединение возрастных категорий, в рамках тех границ, что есть в официальных правилах. Допустимо объединение возрастных категорий «мастера М1, М2, М3 и М4», в одну категорию «мастера»; «младшие юноши (девушки)» и «старшие юноши (девушки)» в одну категорию «юноши» (девушки); а так же объединение всех возрастных категорий в одну категорию «открытая». Для награждения в этих категориях, а так же в абсолютном зачете.

- объединение весовых категорий в рамках тех границ, что есть в официальных правилах.
- объединение дивизионов «любители с ДК» и «любители» в один дивизион – «любители»
- определение иного порядка подсчета командного первенства.

1.1.7 Соревновательный результат, рекорды, определяется в килограммах.

1.2 Дивизионы.

1.2.1 Соревнования между атлетами проводятся в дивизионах:

- «любители с прохождением допинг контроля», далее – «любители с ДК»
- «любители без прохождения допинг контроля», далее – «любители»
- «профессионалы».

с учетом разделения спортсменов, в каждом дивизионе, по весовым категориям, возрастным группам и полу.

1.2.2 Каждому участнику в дивизионе «любители» предоставляется три попытки, в каждом соревновательном движении. В дивизионе «профессионалы» предоставляется четыре попытки в каждом соревновательном движении.

1.3 Возрастные категории.

1.3.1 До соревнований допускаются лица от 14-ти лет и старше. На день соревнований атлет должен достигнуть минимально допустимого возраста. Спортсмены, не достигшие на момент проведения соревнований 14 лет, могут принять в них участие только с письменного согласия родителей или законного представителя ребенка, в установленной форме.

1.3.2 Относительно возрастных категорий действует следующее правило:

В день, когда юноше/девушке исполняется 20 лет, он или она больше не имеет права выступать в юношеской категории.

В день, когда юниору исполняется 24 года, он или она больше не имеет права выступать в категории юниоров.

1.3.3 Следующие возрастные категории для мужчин и женщин признаны WRPФ в дивизионах «любители с ДК» и «любители», подразделяется на возрастные группы:

Мужчины:

младшие юноши: с 14 до 16 лет включительно;

старшие юноши: с 17 до 19 лет включительно;

юниоры: с 20 до 23 лет включительно;

открытая: с 24 до 39 лет включительно;

мастера М1: с 40 до 49 лет включительно;

мастера М2: с 50 до 59 лет включительно;

мастера М3: с 60 до 69 лет включительно;

мастера М4: с 70 лет и старше включительно;

Женщины:

младшие девушки: с 14 до 16 лет включительно;

старшие девушки: с 17 до 19 лет включительно;

юниорки: с 20 до 23 лет включительно;

открытая: с 24 до 39 лет включительно;

мастера М1: с 40 до 49 лет включительно;

мастера М2: с 50 до 59 лет включительно;

мастера М3: с 60 лет и старше включительно.

1.3.4 В дивизионе «профессионалы», все участники выступают в открытой возрастной категории. Не зависимо от возраста. Но есть разделение участников по полу.

1.3.5 Разрешены перезачеты результатов соревнований из возрастных групп: младшие юноши (младшие девушки), старшие юноши (старшие девушки), юниоры (юниорки), мастера М1, М2, М3 и М4 в открытую возрастную группу.

1.4 Весовые категории.

Мужчины:

52,0 кг – категория до 52,00 кг

56,0 кг – от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг — от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг — от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг — от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг — от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг — от 82,51 до 90,00 кг

100,0 кг — от 90,01 до 100,00 кг

110,0 кг — от 100,01 до 110,00 кг

125,0 кг — от 110,01 до 125,00 кг

140,0 кг — от 125,01 до 140,00кг

Свыше 140,0 кг - от 140,01 кг и выше без ограничения.

Женщины:

44.0 кг – категория до 44,00 кг

48,0 кг – от 44,01 до 48,00 кг

52,0 кг — от 48,01 до 52,00 кг

56,0 кг — от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг — от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг — от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг — от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг — от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг — от 82,51 до 90,00 кг

Свыше 90,0 кг — от 90,01 кг и выше без ограничения.

1.5 Определение победителей, абсолютных победителей, награждение участников соревнований.

1.5.1 Победителем в пауэрлифтинге, становится спортсмен, который собрал наибольшую сумму по итогу трех соревновательных движений. В сумму входят лучшие по весу попытки, показанные спортсменом на помосте и засчитанные судьями. Остальные спортсмены идут в порядке убывания, основываясь на их собранной сумме. Спортсмены, показавшие нулевой результат в одном из упражнений, исключаются из дальнейших соревнований в пауэрлифтинге.

Победителем в силовом двоеборье, становится спортсмен, который собрал наибольшую сумму по итогу двух соревновательных движений. В сумму входят лучшие по весу попытки, показанные спортсменом на помосте и засчитанные судьями. Остальные спортсмены идут в порядке

убывания, основываясь на их собранной сумме. Спортсмены, показавшие нулевой результат в одном из упражнений, исключаются из дальнейших соревнований в силовом двоеборье.

Победителем в отдельном движении (жим лежа или становая тяга), становится спортсмен показавший наибольший результат в этом движении. Остальные спортсмены идут в порядке убывания, основываясь на их результате. В зачет идет лучший результат показанный спортсменом на помосте и засчитанный судьями.

1.5.2 Если два или более спортсменов набирают одинаковую сумму, или показывают одинаковый результат, то более легкий классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковую сумму или результат, проводится процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче. В случае если вес спортсмена одинаковый, то обоим участникам присваивается одинаковое место, а следующее за ним место остается не занятым.

1.5.3 Занятые места распределяются в каждой возрастной категории, а внутри них в каждой весовой категории.

1.5.4 Абсолютный победитель определяется с помощью коэффициента Вилкса (Wilks) в каждой возрастной категории, среди всех весовых категорий, с учетом пола участников. При подсчете очков в возрастной категории «мастера» дополнительно применяется формула МакКаллоу. Итоговый результат (сумма) участника умножается на этот коэффициент, полученный результат (очки) является критерием для сравнения спортсменов и распределения мест в абсолютном зачете. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков. Остальные места распределяются в порядке убывания этого значения. Таблица коэффициентов для мужчин и женщин есть в приложении №1 к правилам.

1.5.5 Награждение участников.

На турнирах WRPF награждение участников в личном, абсолютном и командном зачете происходит в соответствии с положением о соревновании.

Разрешенная форма одежды спортсменов для церемонии награждения - полный спортивный костюм, футболка, спортивная обувь.

Все элементы костюма спортсмена должны быть чистыми и опрятными.

Не допускается использование на костюме спортсмена надписей, эмблем и логотипов, оскорбительного содержания.

1.6 Командное первенство.

1.6.1 Согласно положению на турнире может разыгрываться командное первенство. Количество и состав команд так же определяется положением.

1.6.2 Система подсчета командного первенства так же может регулироваться положением.

1.6.3 За «базовую» систему подсчета принята следующая: командные очки начисляются только за первые десять мест, и распределяются следующим образом: 12 очков – 1 место, 9 очков – 2 место, 8 очков – 3 место, 7 очков – 4 место, 6 очков – 5 место, 5 очков – 6 место, 4 очка – 7 место, 3 очка – 8 место, 2 очка – 9 место и 1 очко – 10 место. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачета. Командная победа присуждается команде набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных командами и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и так далее мест.

1.6.4 Так же разрешены повышающие коэффициенты к набранным очкам в зависимости от выполненного участником разрядного норматива.

1.6.5 Командная заявка подается в оговоренные в положения сроки капитаном команды. Изменения и дополнения в ней, после окончания срока подачи заявки, допустимы только по согласованию с оргкомитетом турнира.

1.6.6 На одном турнире допускается подведение нескольких командных зачетов. Например команд стран участниц соревнований и команд регионов или клубов.

1.6.7 Иные вопросы связанные с командным зачетом регулируются положением о турнире.

1.7 Классификация турниров.

1.7.1 Федерация WRPФ вводит следующую классификацию турниров:

- международный или национальный;
- территориальный (всероссийский)
- мастерский (субъекта страны)
- городской (районный, клубный)

1.7.2 Требования к техническому оснащению турниров приведены в приложении №2 «Технические требования к соревнованиям WRPФ». Соблюдение этих требований является обязательным условием для проведения всех соревнований по версии WRPФ. Требования к судейскому составу для проведения турниров и фиксации рекордов описаны в соответствующих пунктах настоящих правил.

1.7.3 Международный или национальный турнир. Это чемпионаты и кубки мира, континентальные, а так же отдельных стран. Присвоение спортивных званий до МСМК WRPФ включительно. Регистрация рекордов национальных, континентальных и мировых.

1.7.4 Территориальный (всероссийский) турнир. Это чемпионаты и кубки отдельных территориальных округов страны или всероссийские мастерские турниры. Присвоение званий до МСМК WRPF включительно. Регистрация национальных рекордов.

1.7.5 Мастерский (субъекта страны) турнир. Это чемпионаты и кубки регионов/субъектов стран. Присвоение спортивных званий до МС WRPF включительно. Регистрация национальных и региональных рекордов.

1.7.6 Городской (районный, клубный) турнир. Это чемпионаты, кубки и первенства города, района, клубов. Присвоение спортивных разрядов до КМС WRPF включительно. Регистрация рекордов города. Проводится без дивизиона с прохождением допинг контроля.

1.7.7 Для национальных отделений WRPF в других странах, может быть предусмотрена иная градация турниров в зависимости от особенностей страны. Иная классификация должна быть согласована с президентом WRPF.

1.8 Допинг контроль.

1.8.1 На соревнования по версии федерации WRPF допинг контроль проводится согласно «Антидопинговых правил WRPF»

1.9 Рекорды WRPF.

1.9.1 Федерацией WRPF регистрируются следующие виды рекордов:

- мировые
- континентальные
- национальные

В региональных представительствах WRPF так же могут регистрироваться региональные рекорды (субъекта страны, городские). Работа по их ведению и учету полностью ложится на национального и регионального представителя и не является обязательным требованием федерации.

Мировые и континентальные рекорды регистрируются только головной федерацией WRPF, и официальным рекордскипером федерации.

Национальные отделения, в случае установления на их турнирах континентальных или мировых рекордов, должны в 7-дневный срок, с даты окончания турнира, предоставить протокол установленного образца и сведения о рекордах руководству федерации WRPF.

1.9.2 Уровень фиксируемых на соревновании рекордов, зависит от классификации турнира (подробнее в пунктах 1.7.3; 1.7.4; 1.7.5; 1.7.6). А так же от классификации судей обслуживающих данный турнир.

1.9.3 Все рекорды фиксируются в следующих упражнениях:

- пауэрлифтинг общая сумма
- пауэрлифтинг приседания
- пауэрлифтинг жим лежа
- пауэрлифтинг становая тяга
- силовое двоеборье общая сумма
- силовое двоеборье жим лежа
- силовое двоеборье становая тяга
- жим лежа
- становая тяга

1.9.4 Рекорды фиксируются в каждой возрастной, весовой категории, с различием по полу спортсменов. Так же отдельно фиксируются рекорды в дивизионах «любители с ДК», «любители» и «профессионалы».

В дивизионе «профессионалы» рекорды фиксируются только в открытой возрастной группе, с разделением на весовые категории и пол участника.

1.9.5 Регистрация рекордов происходит только на турнирах санкционированных федерацией WRPF и при полном соблюдении правил этой федерации и соответствии им оборудования, квалификации судей.

1.9.6 Рекордные попытки могут осуществляться спортсменами в любом подходе. Если в рамках одних соревнований, в одной весовой категории осуществлено несколько удачных рекордных попыток, в качестве рекорда WRPF фиксируется последний, наиболее тяжелый вес, засчитанный судейской тройкой.

1.9.7 В случае, когда два спортсмена превысили существующий рекорд в отдельном упражнении или в сумме, подняв одинаковый вес, рекордсменом будет считаться тот, чей собственный вес на взвешивании был меньше. Если оба спортсмена при взвешивании были зарегистрированы с одинаковым собственным весом, то рекордсменом будет считаться превысивший существующий рекорд первым.

1.9.8 Рекорды WRPF фиксируются с превышением 0,5 кг, относительно существующего рекордного результата.

1.9.10 Рекорды в возрастных группах должны быть засчитаны даже при условии участия в весовой и возрастной группе одного участника.

1.9.11 При отсутствии результатов в рекордной сетке, рекордами всех уровней принимаются результаты определяемые Президиумом WRPF как «стандарт рекорда». Только спортсмен превысивший этот результат, становится рекордсменом.

1.9.12 В дивизионах «любители с ДК» и «любители», спортсмену может быть дана четвертая рекордная попытка, в каждом движении. Единственная цель этой попытки - установка нового рекорда. Четвертая попытка не идет в сумму, не считается при подсчете места, которое спортсмен занимает на соревновании, так же, как и не учитывается при регистрации разрядного норматива, не используется для подсчета командных баллов, и не используется для подсчета коэффициента в абсолютной категории.

В дивизионе «профессионалы» спортсмену может быть дана пятая рекордная попытка, в каждом движении. Единственная цель этой попытки - установка нового рекорда. Пятая попытка не идет в сумму, не считается при подсчете места, которое спортсмен занимает на соревновании, так же, как и не учитывается при регистрации разрядного норматива, не используется для подсчета командных баллов, и не используется для подсчета коэффициента в абсолютной категории.

1.9.13 Дополнительная рекордная попытка дается спортсмену только в случае удачной (засчитанной судьями на помосте) третьей попытки, в дивизионах «любители с ДК» и «любители», а в дивизионе «профессионалы» в случае удачной четвертой попытки.

1.9.14 Только заявившиеся, выступающие на турнире спортсмены могут попытаться установить рекорд в дополнительной попытке (т.е. спортсмен с нулевым результатом по итогам трёх попыток, но остающийся на турнире в качестве гостя, не может установить рекорд в четвертой попытке). Если спортсмен хочет установить рекорд в конкретном движении, то он должен заранее заявиться в этот дивизион до начала турнира. Или, по согласованию с оргкомитетом, за 30 мин до начала потока.

1.9.15 Спортсмены могут установить рекорд только в том дивизионе (или дивизионах) в который они заявили до окончания последней сессии взвешивания.

1.9.16 Perezачеты рекордов разрешены по возрастным категориям следующим образом: в зависимости от того как спортсмен заявился на турнир – «юниор» может установить рекорд как в «юниорах» так и в «открытой» категории, «юноши (девушки)» могут установить рекорд как в своей возрастной, так и «открытой», спортсмены из «открытой» категории могут установить рекорд только в «открытой», «мастера» могут устанавливать рекорды и среди «мастеров» и в «открытой».

1.9.17 Если формат турнира предопределяет, что все спортсмены могут выступать только в «открытой» категории, не смотря на их фактический возраст (юноши, юниор или мастер), то тогда они смогут зафиксировать рекорды в их фактической возрастной категории.

1.9.18 Каждый раз, когда спортсмен устанавливает новый рекорд он должен пройти полную проверку экипировки старшим судьей на помосте. Её должны сделать сразу же после выполнения попытки, перед тем как спортсмен покинет помост.

1.10 Членство в национальной федерации WRPF.

1.10.1 Все спортсмены, судьи, и другие официальные лица соревнований должны быть действующими членами своей национальной федерации WRPF на день проведения турнира.

1.10.2 Руководством национальных отделений федерации может устанавливаться годовой членский взнос (далее «взнос»). Размер взноса указывается в положении о соревновании. Оплата взноса спортсменами производится на регистрации (взвешивании) участников. Оплата взноса судьями производится после первичного присвоения судейской категории, или на регистрации участников турнира, до начала работы судьи.

1.10.3 Взнос оплачивается один раз в год и действует ровно 12 месяцев, начиная от даты его оплаты. По истечении этого срока взнос подлежит повторной уплате.

1.10.4 На международных турнирах все спортсмены и судьи, так же должны быть членами национальных отделений WRPF. Если отделения WRPF в их стране нет, то они должны вступить в национальную федерацию той страны, которая проводит турнир, оплатив годовой членский взнос. То же правило действует для иностранных участников/судей на любом турнире национальной федерации WRPF.

1.10.5 Все члены национальной WRPF вносятся в единую базу данных. Она доступна на каждом турнире у секретаря взвешивания. При регистрации участников, секретарь обязан вести проверку участников в этой базе. При необходимости, если в соревнованиях участвует спортсмен из другой страны, организаторы могут запросить базу членов национального отделения WRPF этой страны.

1.10.6 Для заявления на открытие регионального отделения WRPF Россия, необходимо оставить заявку в произвольной форме. Отправить заявку по электронной почте [info@russia-powerlifting.ru/](mailto:info@russia-powerlifting.ru) оставив контакты для обратной связи.

1.10.7 Решение об открытии национального отделения принимает президент федерации WRPF.

1.11 Международная аффилиация. Общие положения деятельности иностранных отделений WRPF.

1.11.1 Любая страна мира может открыть у себя национальное отделение федерации WRPF выполнив установленный порядок аффилиации.

1.11.2 Для получения статуса национального отделения WRPF, потенциальный представитель должен написать заявление в произвольной форме, о желании открыть отделение. Указав свои контакты для обратной связи. Отправить заявление можно на адрес электронной почты: [info@russia-powerlifting.ru/](mailto:info@russia-powerlifting.ru) оставив контакты для обратной связи.

1.11.3 Предоставить план работы национального отделения WRPF. В нем должны быть отражены:

- должностной список, в котором указать официальных лиц национального отделения;
- количество планируемых турниров на календарный год, их уровень;
- соответствие технического оснащения для проведения турниров, согласно «Технические требования к соревнованиям WRPF» (см. приложение №2). С приложением фото и описанием имеющейся материально-технической части;

- список судей или же список тех, кто будет сдавать на присвоение судейской категории.

1.11.4 Минимальное требование к плану работы национального отделения WRPF на один год :

- проведение двух национальных турниров;
- подготовка судейского корпуса из одного судьи национальной категории и минимум трех – региональной категории.

Наличие одного судьи национальной категории является обязательным условием для проведения территориального турнира. В случае отсутствия судей должной квалификации в национальном отделении федерации, возможно привлечение судей из других стран или регионов. Требования к судьям и сдаче судейского теста прописаны в документе «Квалификация судей WRPF» (см. приложение №3).

1.11.5 Заявка на открытие национального отделения рассматривается президиумом федерации в срок до 3-х месяцев с момента получения заявления. Решение о регистрации национального отделения принимается только действующим президентом федерации WRPF.

1.11.6 Обязательным требованием для национального отделения является:

- готовность выполнить все требования правил WRPF;
- фиксация национальных рекордов в соответствии с правилами WRPF и выдача рекордсменам сертификатов об установлении рекорда, установленного образца. Образец можно получить по запросу в головном офисе WRPF;
- фиксация континентальных и мировых рекордов, если позволяет уровень проводимого турнира, и уровень судейских категорий. Передачу информации о них руководству WRPF, вместе с протоколом турнира, в течении 3 дней со дня окончания проведения турнира, для официальной регистрации этих рекордов;
- проведение соревнований с использованием документов, программного обеспечения, согласованного с руководством федерации. Перечень необходимых документов приведен в приложении №4;
- соблюдение «Антидопинговых правил WRPF»;
- ведение базы членов национальной федерации WRPF в установленной форме, с указанием имен и фамилий спортсменов, судей, их даты рождения, города прописки, даты оплаты взноса (если таковой установлен внутри национального отделения), турнира на котором оплачен взнос. Предоставление этой базы по запросу другим национальным отделениям, в случае

если нужно подтверждение членства спортсмена этой страны в его национальном отделении WRPФ;

- аттестация и обучение судей, организация судейского корпуса.

1.11.7. В каждом национальном отделении должен быть избран руководитель на должность главы судейского корпуса WRPФ. В его обязанности входит:

- обучение и аттестация судей согласно плану работы отделения. Сдача судейских тестов проводится по единым требованиям WRPФ. Для аттестации судей разработана единая форма теста, которую глава судейского корпуса национального отделения WRPФ получает при регистрации этого отделения. Все судьи WRPФ обязаны сдавать экзамен именно в этой форме. Классификация судей, требования к сдаче экзаменов, а так же иные требования к ним, прописаны в главе «Судьи WRPФ» настоящих правил.

- ведение базы судей национального отделения с указанием: фамилии, имени, даты рождения, судейской категории, даты ее присвоения, ранг и количество турниров на которых судья работал в течении года.

Присвоение национальных и региональных судейских категорий осуществляется главой судейского корпуса национального отделения WRPФ. Присвоение международной судейской категории осуществляется только совместно с руководителем судейского корпуса федерации WRPФ.

По запросу главы судейского корпуса WRPФ, национальные отделения должны в течении 14 дней предоставить базу судей установленного образца.

1.11.8. Для всех национальных отделений устанавливается годовой членский взнос в размере 250 американских долларов. Годовой взнос оплачивается единовременно при регистрации национального отделения и действует 12 месяцев со дня его оплаты. По истечении этого срока, взнос подлежит уплате повторно. Годовой взнос оплачивается на реквизиты предварительно согласованные с президентом WRPФ мира.

1.11.9. Президент национального отделения федерации WRPФ может устанавливать ежегодный членских взнос для спортсменов и судей, которые принимают участие в соревнованиях под эгидой WRPФ. Данный взнос идет только на оплату работы федерации, должностных лиц, печать и выдачу рекордных сертификатов, выпуск и выдачу знаков отличия, спортивных разрядов, обязательную форму судей и т.д.

1.11.10. В случае положительного решения об открытии национального отделения, между ним и головной федерацией WRPФ подписывается договор установленного образца. Отделение WRPФ получает сертификат о представительстве и печать (по требованию).

1.11.11. Далее с руководителем национального отделения подробно обсуждается план работы. Для национальных отделений могут быть введены иные требования к градации турниров, плану работы, требованиям к техническому оснащению, если они не противоречат основным правилам федерации и минимальным требованиям по работе национальных отделений.

1.11.12. Любые разногласия, предложения, а так же вопросы не оговоренные в данных правилах, подлежат рассмотрению в следующем порядке:

- президент национального отделения подает письменный запрос в произвольной форме на имя президента WRPФ;
- запрос подается по электронной почте по адресу: [info@russia-powerlifting.ru/](mailto:info@russia-powerlifting.ru);
- максимальный срок рассмотрения запроса – 3 месяца с даты его получения;
- на каждый запрос президиум федерации должен дать официальный ответ.

1.11.13. Решение о закрытие национального отделения WRPФ принимается её руководителем или президиумом национального отделения. О своем решении закрыть отделение они обязаны информировать президиум WRPФ в письменной, произвольной форме не менее чем за 3 месяца до её закрытия.

Регистрация рекордов, спортивных званий, аттестация судей по версии федерации WRPФ, осуществляется только действующими отделениями WRPФ.

1.11.14. Официальным адресом электронной почты для писем является: [info@russia-powerlifting.ru/](mailto:info@russia-powerlifting.ru).

II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ.

Для каждого уровня турниров, предусмотрены разные требования по наличию и количеству оборудования. Данные требования приведены в приложении №2 «Технические требования к соревнованиям WRPФ». Выполнение этих требований, является обязательным. Однако все оборудование описанное в них, должно соответствовать следующим пунктам правил:

2.1 Весы.

2.1.1 Весы для взвешивания атлетов должны быть электронными цифровыми, показывающими вес с двумя десятичными знаками после запятой и с пределом измерения не менее 180 кг. На весы для взвешивания атлетов должен быть сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

2.2 Помосты.

2.2.1 Все упражнения должны выполняться на помосте, размер которого соответствует от минимума 2,5 x 2,5 м до максимума 4,0 x 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 15 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, нескользкой.

- 2.2.2 Не разрешается применять помост из нескольких сегментов не скрепленных между собой.
- 2.2.3 Верхнее покрытие помоста должно обеспечивать хорошее сцепление ног спортсмена с ним, то есть быть не скользкой, твердой. Запрещены незакрепленные верхние покрытия на помосте.
- 2.2.4 Помост из слишком мягкого материала, например спрессованной резиновой крошки толщиной свыше 1 см – запрещен к использованию.

2.3 Грифы и замки.

2.3.1 На турнирах WRPF применимы только диски и грифы, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений.

2.3.2 Допускается к применению следующие виды грифов:

- стандартный гриф для пауэрлифтинга (жесткий)
- специальный гриф для приседаний;
- специальный тяговый гриф (мягкий)

2.3.3 Гриф должен быть фабричного изготовления, прямым, чистым от ржавчины, иметь хорошую насечку, накатку. Для фиксации веса на грифе обязательно используются замки-фиксаторы. Они должны обеспечивать надежную фиксацию дисков на грифе. Гриф и замки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- общая длина грифа должна составлять от 2,2 м до 2.45 м.;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа, не должно быть меньше 1,31 м., и не более 1,48 м.
- диаметр грифа не должен превышать 32 мм или быть меньше 27 мм.
- вес грифа с замками должен равняться 25 или 30 кг., (для специального грифа для приседаний);
- вес замков должен быть равен 2,5 кг;
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса;
- диаметр втулки, на которую вешаются диски, не должен быть более 52 или менее 50 мм.;
- на грифе должны быть риски, расположенные симметрично относительно центра грифа, нанесенные машинным способом. Расстояние между отметками – 81 см.

2.3.4 В ходе одного соревновательного потока нельзя менять гриф, кроме случаев его повреждения, при которых дальнейшее его использование опасно для здоровья спортсменов.

Решение о замене грифа принимает технический комитет, жюри или судьи. Замена грифа предусмотрена исходя из того для какого движения от предназначен.

2.3.5 Используемые на турнире грифы регламентированы в приложении №2 «Технические требования к соревнованиям WRPF»

2.4 Диски.

Используемые на соревнованиях WRPF диски должны удовлетворять следующим требованиям:

2.4.1 Все диски, применяемые в соревнованиях, должны быть без сколов, трещин и прочих дефектов, влияющих на безопасную их эксплуатацию;

2.4.2 Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах +/- 0,25 %, или +/- 10 г\р., от номинального веса.

2.4.3 Диаметр внутреннего отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 51 мм.;

2.4.4 Соревновательный набор должен состоять из следующих дисков: 0,25 кг; 0,5 кг; 1 кг; 1,25 кг; 2,5кг; 5кг; 10кг; 15кг; 20кг; 25кг. Допустимо использовать диски весом 50 кг.

2.4.5 Толщина дисков от 25 кг не должна превышать 6 сантиметров. Диски 20 кг и меньше не должны быть толще 5 см. Это правила для металлических, не обрешиненных дисков.

2.4.6 Диски должны быть следующей расцветки: 0,25кг; 0,5кг; 1,25кг; 2,5кг – любой однотонной расцветки; 5кг – белые; 10 кг - зеленые, 15 кг - желтые, 20 кг - синие, 25 кг - красные, 45 кг - золотые, 50 кг - зеленые. Допустимо использование иной расцветки дисков, только при согласовании с руководителем национального отделения федерации.

2.4.7 Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса, минимум с одной стороны и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

2.4.8 Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной (маркировкой) вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.

2.4.9 Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см. Диаметр дисков номиналом 50 кг; 25кг и 20 кг, должен быть строго 45 см.

2.4.10 Обрешиненные диски разрешены при условии, что на собранной штанге, с внешней стороны, от конца замка до крайнего торца грифа, остается не менее 5см.

2.5 Стойки для приседания.

2.5.1 На турнирах WRPF могут применяться два вида стоек для приседаний: «монолифт», с гидравлической системой изменения высоты стоек и отводящимися рычагами с которых

спортсмен забирает штангу, и стандартные стойки для пауэрлифтинга с рычажной системой изменения высоты стоек.

2.5.2 Стойки для приседания должны быть единой конструкцией, прочные, удобные для работы ассистентов, обеспечивающие безопасное выполнение упражнения спортсменом.

2.5.3 Стойки типа «монолифт» , обязательно должны иметь страховочные ленты или цепи. Для предотвращения падения штанги на пол, в случае её сбрасывания спортсменом.

2.5.4 На турнирах международного и национального уровня, для выполнения приседания, должны использоваться стойки типа «монолифт» с механическим, гидравлическим или иным способом изменения высоты стоек. На турнирах других уровней допускается использование стандартных стоек для приседа.

2.5.5 Высота упоров или крюков стоек должна регулироваться через каждые 5 см от 1,0 м от помоста в нижнем положении, и до 1,7 м в верхнем положении. Ширина между внешними краями рычагов, на которых лежит штанга, не должна превышать 1,2 метра.

2.5.6 Для стоек «монолифт»: рычаги, на которых лежит штанга, должны сдвигаться внутрь, так чтобы расстояние между ними регулировалось до ширины в 60 см. В любом из промежуточных положений эти рычаги должны быть надежно зафиксированы специальными зажимами или клиньями.

2.5.7 Стандартные стойки для приседа должны иметь возможность наклона, сведения внутрь обоих вертикальных рычагов. При этом должны использоваться фиксаторы, клинья, позволяющие надежно зафиксировать вертикальные стойки в нужном положении.

2.5.8 Для фиксации необходимой высоты стоек необходимо использовать специальные штифты.

2.6 Скамья для жима штанги лежа.

2.6.1 Скамья для жима лежа, используемая на WRPF соревнованиях, должна представлять собой единую, прочную, безопасную для выполнения упражнения спортсменом и работы ассистентов конструкцию.

2.6.2 Скамья для жима штанги лежа должна соответствовать следующим габаритным размерам:

- длина лежака - не менее 1,22 м;

- ширина лежака – не менее 29см, и не более 32 см;

- высота от помоста до верхней части лежака – не менее 42см, и не более 45 см;

- высота вертикальных стоек, на которых лежит штанга, должна быть регулируемой в диапазоне: 75 - 110 см, при замерах от помоста до грифа на стойках;

- минимальное расстояние между вертикальными стойками, измеряемое по внутренней части стоек -1,1 м;

- головная часть скамьи, передний торец лежака, должна выступать вперед на 22 см, за вертикальные стойки. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону;

2.6.3 Скамья должна быть оборудована специальными страховочными ограничителями с возможностью регулировки их высоты.

2.6.4 Скамья с головной стороны должна быть оборудована площадками для ног ассистента, которые не должны мешать атлету выполнять упражнение.

2.6.5 Скамья должна иметь регулировку высоты с помощью рычажного механизма или домкратов.

2.6.6 Для фиксации высоты вертикальных стоек, а так же страховочных стоек, должны использоваться штифты.

2.7 Судейская сигнализация.

2.7.1 На соревнованиях должна быть смонтирована система светозвуковой сигнализации, с помощью которой судьи должны сообщать о своих решениях. Она должна иметь информационное табло, на котором расположены в горизонтальный ряд три сигнала белого цвета и три сигнала красного цвета, а так же по одному пульту для каждого из трех судей на помосте. Так же иметь двух тоновую звуковую сигнализацию. Сигнализация и оценки должны быть видны судьям на помосте, жюри, секретарю, спортсмену выступающему на помосте, зрителям.

2.7.2 Судьи сообщают о своем решении путем включения сигналов на пульте. Включение белого света означает положительную оценку «вес взят» («гуд лифт»), красного — отрицательную «вес не взят» («ноу лифт»). Дополнительно, при оценке «вес не взят», при подаче сигнала, судьи используют информационные карточки ошибок, см главу 2.9 правил.

2.7.3 Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. По возможности, световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы сигнализирующие лампы включались одновременно, а не по факту их включения каждым из судей.

2.7.4 Судья обязан следить за правильным выполнением спортсменом соревновательного движения. В случае нарушения правил судья имеет право подать включением пульта светозвуковой сигнал до завершения подъема. Когда большинство судей включают пульт, то звучит звуковой сигнал, оповещающий атлета, что его подход неудачен.

2.7.5 В случае невозможности обеспечения соревнований системой светозвуковой сигнализации, или ее поломки, оценка действий спортсмена должна производиться с применением флажков белого и красного цвета. С помощью которых судьи могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «флажки» («флэгз»). При отсутствии флажков, судьи показывают оценку жестами рук. Большой палец поднятый вверх – вес взят, большой палец вниз – вес не взят.

2.8 Таймер.

2.8.1 Таймер (секундомер) используется для установки лимита времени, после вызова спортсмена на помост и до начала выполнения упражнения.

2.8.2 Таймер должны располагаться в пределах общей видимости судей на помосте, секретаря, жюри, зрителей и спортсменов в зоне выхода на помост. Иметь информационное табло, на котором виден обратный отсчет времени отведенного на выход спортсмена.

2.9 Карточки ошибок.

2.9.1 После того как судейская сигнализация сработает и появится оценка, судья (судьи), который не засчитал подход, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины отрицательной оценки.

Наличие карточек позволяет упростить работу судьи избежать полемики со спортсменами или их представителями, а так же упрощает вопрос апелляции в случае несогласия с оценкой выполненного подъема. По цвету карточки можно судить о причинах неудачного подхода в каждом соревновательном движении: красная карточка - ошибка № 1; синяя - ошибка № 2; желтая ошибка № 3.

2.9.2 Расшифровка судейских сигнальных карточек:

Красная карточка:

Приседание со штангой:

Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится выше, чем верхушка коленей.

Жим штанги лежа:

Штанга не опущена на грудь или область живота, то есть не соприкасается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.

Становая тяга:

Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными плечами.

Синяя карточка:

Приседание со штангой:

Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.

Любое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

Жим штанги лежа:

Любое движение штанги вниз во время выполнения жима, движения вверх, от груди.

Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные в локтях руки при завершении упражнения.

Становая тяга:

Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Желтая карточка:

Приседание со штангой:

Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

Касание ног локтями которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

Любое бросание или сваливание штанги на помост во время выполнения движения или после его завершения.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

Жим штанги лежа:

Опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после команды старшего судьи на помосте «жим».

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале, в течение или завершении упражнения.

Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Необходимо, чтобы любые части стоп атлета оставались на поверхности помоста (блоков).

Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима штанги лежа на скамье.

Становая тяга:

Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.

Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги штанги.

3. ОДЕЖДА И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА.

На любом предмете личной экипировки запрещены надписи оскорбительного характера, противоречащие духу спортивного мероприятия.

3.1 Трико соревновательное.

3.1.1. Трико должно состоять из цельного, однослойного, эластичного материала.

3.1.2. Запрещены какие-либо заплатки, подкладки или полосы, соединенных между собой с помощью швов, за исключением фабричных. Любые швы, накладки, вставки или иные детали, которые, по мнению членов технического комитета, жюри или судей, применены в трико исключительно для усиления жесткости, служат поводом для запрещения использования такого костюма на соревнованиях.

3.1.3. Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний.

3.1.4. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.

3.1.5. Трико соревновательное может быть:

- любого цвета, однотонным или разноцветным.

- на костюме может быть нанесен отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора, имя и фамилия участника.

- запрещены надписи оскорбительного характера либо дискредитирующие спорт.

3.1.6. Швы и рубцы не должны быть шире 3-х и толще 0,5 см. Швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани из растягивающегося материала не более 2 см по ширине и 0,5 см по толщине.

Только трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину. Кроме того у трико в области промежности может быть два слоя из одинакового с самим трико материала размером не более 12 x24 см.

3.1.7. Костюм должен иметь штанины, длина внешней стороны которых может достигать 25 см, но длина вдоль внутренней стороны штанины от середины промежности должна быть не менее 5см, и не более 15 см.

3.1.8. Запрещены трико:

- имеющих рукава любой длины.

- имеющих какие-либо застёжки, молнии, крепления или иные детали из металла, пластика или иных материалов, которые могут стать причиной травмы или повреждения при выполнении соревновательных упражнений.

- если лямки трико были ушиты, лишний материал запрещается пришивать обратно к трико.

3.1.9. Другие костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования в соревновании.

3.2 Футболка (полурукавка).

3.2.1. Во время выполнения приседания и жима штанги лежа на спортсмене, под трико, должна быть обязательно надета футболка (полурукавка). У мужчин, при выполнении становой тяги, футболка надевается по желанию спортсмена. Женщины во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга должны обязательно надевать под костюм футболку. Так же женщины могут надевать под футболку топ или бюстгальтер, при условии, что он не оказывает дополнительной поддержки. Одновременно можно носить только одну футболку.

3.2.2. Футболка должна удовлетворять следующим требованиям:

- футболка должна быть только из хлопка и/или полиэстера. Запрещено использовать футболки состоящие из какого-либо прорезиненного растягивающегося материала, так же запрещены джинсовые ткани и брезент.

- футболка не должна иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротников или V-образных вырезов.

- не должна иметь укрепленных швов, вставок из поддерживающих материалов, вшитых в нее посторонних элементов.

- не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет во время выступления не должен подтягивать или закатывать рукава футболки, выше дельтовидной мышцы.

- на футболку может быть нанесен отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора, имя и фамилия участника. Так же она может быть официальной майкой соревнований, на которых выступает атлет.

- футболка должна свободно сидеть на спортсмене, чтобы гарантировано не давать ему какой-либо физической поддержки.

3.3 Нижнее белье.

3.3.1. Во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера.

3.3.2. Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер, топик.

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

3.3.4. Нижнее белье не должно оказывать слишком сильный поддерживающий эффект и физическую помощь в выполнении упражнения. Оценка этого параметра остается на усмотрение судей, жюри и технического комитета.

3.4 Носки.

3.4.1. Разрешено использовать только одну пару носков одновременно

3.4.2. Носки могут быть любого цвета однотонные или разноцветные.

3.4.3. Носки не должны соприкасаться с коленной чашечкой и не закрывать коленный сустав, соприкасаться с коленными бинтами или наколенниками.

3.4.4. Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

3.4.5. В становой тяге обязательно использование гетр. Их длина должна быть такая, чтобы заканчиваться за 5 см от коленной чашечки.

3.4.6. В становой тяге разрешено использование специальных щитков и накладок. Одевать их разрешается под гетры. Они должны быть надеты таким образом, чтобы сверху щитки не выступали из под гетр.

3.5 Пояс (ремень).

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

3.5.2. Пояс изготавливается из кожи, винила или иного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

3.5.3. Снаружи или внутри пояса не должно быть дополнительных мягких прокладок, вставок, скреплений или других элементов из какого-либо другого материала.

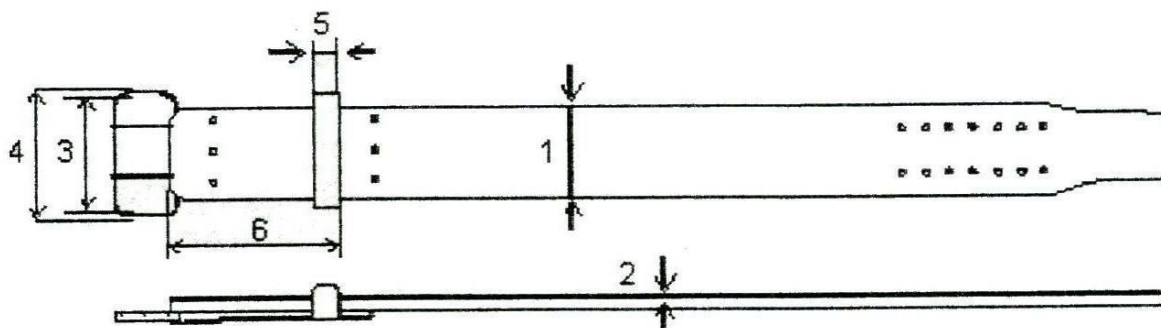
3.5.4. Пряжка должна крепиться к одному концу пояса с помощью кнопок, заклепок или пришивания, обеспечивающим безопасное применение пояса.

3.5.5. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или пряжку со специальным рычажным или храповым замком.

3.5.6. На поясе допустимо размещать любые надписи или рисунки, не несущие оскорбительного характера и не дискредитирующие спорт.

Допустимые параметры пояса для пауэрлифтинга:

- ширина пояса (1) – максимум 10 см.
- толщина пояса в его основной части (2) – максимум 13 мм.
- внутренняя ширина пряжки (3) – не более 11 см.
- наружная ширина пряжки (4) – максимум 13 см.
- ширина петли для языка на поясе (5) – максимум 5 см.
- расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса (6) – максимум 15 см.



3.6 Туфли или ботинки.

3.6.1. Во время выполнения упражнений атлет должен всегда надевать обувь.

3.6.2. Обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга (штангетки) или тапочек для тяги, так же из других видов спорта: борьба, волейбол, гимнастика.

3.6.3. Подошва обуви для приседаний не должна быть выше 5 см.

3.6.4. Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

3.6.5. Запрещено использование обуви с открытой пяткой (тапочки, сланцы).

3.6.6. Запрещено использовать обувь с металлическими шипами или планками, накладками.

3.7 Кистевые бинты.

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

3.7.2. Кистевые бинты не должны быть длиннее 1 м и больше 8 см в ширину. Любые липучки, вставки для крепления должны быть включены в этот 1 м по длине. В качестве вспомогательного средства крепления может быть петелька. Во время выполнения упражнения она должна быть снята с большого или других пальцев.

3.7.3. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

3.7.4. Общая ширина намотки кистевых бинтов должна быть не более 12 см и проходить от середины запястья вверх по направлению к локтю, до 10 см (не более) и вниз, к кисти, до 2-х см (не более).

3.7.5. Одновременное использование более одного бинта на одной кисти – запрещено.

3.8 Коленные бинты.

3.8.1. Использование коленных бинтов на соревнованиях WRPF допустимо в упражнениях «приседание» и «становая тяга».

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

3.8.3. Допустимо применять любые коленные бинты фабричного производства, не превышающие 2,5 м в длину и 8 см в ширину.

3.8.4. Учитывая анатомические особенности строения суставов спортсменов, WRPF допускает дифференцированное применение коленных бинтов.

3.8.5. Общая ширина намотки коленного бинта – не более 30 см. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см.

3.8.6. Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается.

- 3.8.7. Бинты не должны соприкасаться с носками или атлетическим костюмом.
- 3.8.8. Одновременное использование более одного бинта на одной ноге – запрещено.

3.9 Медицинские бинты, пластыри, тейпы, повязки.

- 3.9.1. В рамках действия настоящих « Правил» бинты из медицинского крепа или обычные медицинские бинты и специальные напульсники требуют разрешения на их использование в соревнованиях.
- 3.9.2. Атлетам можно накладывать на большие пальцы два слоя медицинской ленты. Но пластыри и бинты не могут быть использованы спортсменом в качестве вспомогательных средств при выполнении упражнения или для удерживания грифа
- 3.9.3. В упражнениях «приседание» и «становая тяга» допускается использовать повязки, налокотники или бандажи.
- 3.9.4. С разрешения жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер может наложить медицинскую ленту на травмированные части тела. Однако при этом повязка не должна создавать преимущества при подъеме штанги.
- 3.9.5. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналоги (пластыри, тейпы) где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинская лента не должна использоваться для оказания помощи атлету при подъеме штанги.
- 3.9.6. Все медицинские заключения в поддержку запроса атлета на разрешение использовать медицинские повязки и бандажи во время упражнения должны быть представлены главному судье до начала соревнования для определения их правомерности согласно правилам.
- 3.9.7. Запрещается использовать любые повязки или бандажи на локтевые суставы в упражнении «жим штанги лежа».

3.10 Проверка предметов личной экипировки.

- 3.10.1. Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время, отведенное для соревнований. Она не является обязательной процедурой. Любой атлет, в случае сомнения любого из судей, может быть проверен на предмет допустимости использования экипировки, как до, так и после выступления.
- 3.10.2. По желанию спортсмена, он может предоставить форму для проверки на своей сессии взвешивания, не позже чем за 20 минут до начала выступлений его потока.
- 3.10.3. Проверку экипировки могут осуществлять только судьи, члены жюри, технического комитета.
- 3.10.4. Экипировка не соответствующая нормам данных правил к применению не допускается. За исключением тех случаев, когда это можно исправить. Например: длину бинтов или штанин можно обрезать самостоятельно до соответствия нормам.

3.10.5. Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или повреждена (порвана). Имеет надписи и изображения оскорбительного характера.

3.10.6. Ошибка судей, при проверке экипировке, не дает право её использовать в ходе соревнований. Если такая ошибка обнаружилась, все подходы, которые спортсмен выполнил с её использованием, не засчитываются.

3.10.7. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, очки и женские гигиенические принадлежности, не нуждаются в проверке.

3.10.8. Любой атлет, установивший национальный, континентальный или мировой рекорд, должен быть немедленно проверен членами жюри или судьями на помосте.

3.11 Использование вспомогательных веществ и материалов.

3.11.1. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле спортсмена, костюме или предметах экипировки для снижения трения грифа при подъеме снаряда. Только детская присыпка, тальк, магнезия или канифоль могут быть использованы.

3.11.2. Запрещается выходить на помост в обуви с подошвой, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов (это касается любого вида сцепляющих вставок в подошву, стальные или иные зубцы, накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п.).

3.11.3. Запрещается наносить на подошву обуви канифоль или магнезию, смачивать сладкой водой или газировкой с сахаром. Разрешается смачивание подошвы водой.

3.11.4. Запрещено использовать какие-либо вещества для обработки оборудования, для очистки грифа, скамьи для жима штанги лежа или помоста, за исключением тех, которые используются в качестве стерилизующих средств.

3.12 Антисептическая обработка оборудования.

3.12.1. Кровь или открытые раны недопустимы, когда спортсмен находится на помосте. Любые повреждения должны быть обработаны и перевязаны до выхода на помост. Если кровь попала на гриф или оборудование, выполнение упражнений должно быть приостановлено, а гриф и оборудование стерилизовано дезинфицирующим раствором. Наличие такого раствора во время соревнований – ответственность организаторов.

3.12.2. Если спортсмен появляется на помосте с кровью или открытой раной, на нем лежит ответственность решения данной проблемы для того, чтобы его допустили на помост. При этом время будет продолжать идти, и если он не сможет решить эту проблему до того, как закончится время, то он лишается этого подхода.

4. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

4.1 Приседание со штангой.

4.1.1. Спортсмен находится лицом к передней части помоста.

4.1.2. После снятия штанги со стоек спортсмен делает шаги назад и занимает стартовое положение, Если приседания выполняются на стойках «монолифт», то отходить от стоек не обязательно. Ассистенты могут помочь спортсмену принять стартовое положение.

4.1.3. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе на любом расстоянии. Максимальная ширина хвата – до касания рукой внутренних частей втулок грифа. Касание дисков ладонью или захват втулок запрещены. Разрешен открытый хват, при котором большой палец обхватывает гриф с внешней стороны.

4.1.4. Стартовое положение – это такое положение атлета при котором: ноги выпрямлены в коленях и туловище расположено вертикально, с небольшим наклоном вперед. Гриф расположен на спине атлета не ниже 3 см от пучков задних дельт.

4.1.5. Незамедлительно, после принятия стартового положения, старший судья на помосте дает команду к началу выполнения упражнения. Сигналом к началу выполнения приседания служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения команды «присесть», атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия наиболее удобной стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки по направлению к себе, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

Так же команда «вернуть» или «помочь» может быть дана старшим судьей на помосте для предотвращения травм спортсмена. В случае грубой ошибки допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан.

4.1.6. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4.1.7. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета (сползание), но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4.1.8. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное, стартовое, положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещено. Когда атлет примет стартовое

положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

4.1.9. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). После этого атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» («рэк») не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

4.1.10. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более шести и не менее трех страхующих (ассистентов).

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, без пересечения проекцией тазобедренного сустава «параллели» - линии проходящей через верх колена вдоль поверхности помоста.
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течении отведенной минуты.
11. Непреднамеренный или намеренный контакт грифа и стоек во время выполнения попытки. Однако непреднамеренный контакт никак не помогший спортсмену не является причиной, чтобы не засчитать попытку.

12. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

4.2 Жим штанги лежа на скамье.

4.2.1. Скамья должна быть расположена на помосте ровно, без перекосов, так чтобы спортсмен выполнял упражнение лежа головой к зрителям или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста, обеспечивая удобный обзор судьям и зрителям.

4.2.2. Атлет во время выполнения упражнения должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Такое положение сохраняется на протяжении всего движения.

4.2.3. Стопы атлета должны располагаться в удобном положении, соприкасаясь с помостом, плитами или блоками, установленными под ногами. Разрешено касание ребром стопы, а так же постановка ног на носки.

4.2.4. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Односторонний или обратные хваты запрещены.

4.2.5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. В случае необходимости гриф штанги может соответственно помечаться перед каждым подходом атлета.

4.2.6. Спортсмен может использовать ровные плиты или блоки не выше 20 см от поверхности помоста. Стандартно должны быть предоставлены блоки для подкладывания под ступни ног (высотой 5см, 10см, 15см). Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков).

4.2.7. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

4.2.8. В качестве ассистента по желанию спортсмена может выступать страхующий (ассистент) на помосте, или личный ассистент выступающего спортсмена. При привлечении личного ассистента спортсмена, он должен выходить на помост в опрятной спортивной форме, не сковывающей движение, которая не должна иметь надписей и рисунков провоцирующего или оскорбительного характера. После помощи спортсмену ассистент подающий штангу должен незамедлительно покинуть помост.

4.2.9. После снятия штанги со стоек (с помощью или без помощи ассистентов), атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Ягодицы и плечи атлета должны постоянно соприкасаться со скамьей.

4.2.10. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение, и штанга будет находиться в правильной стартовой позиции. Если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек атлет не смог принять правильную стартовую позицию, в целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

Так же команда «вернуть» или «помочь» может быть дана старшим судьей на помосте для предотвращения травм спортсмена. В случае грубой ошибки допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан. Или в случае, если подающий штангу ассистент не покинет скамью и мешает хорошему обзору для судьи.

4.2.11. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («старт»).

4.2.12. После получения команды «старт» атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и сделать видимую остановку, после чего старший судья даст отчетливую команду «жать» («пресс»).

4.2.13. После команды «пресс» атлет должен выжать штангу вверх на полностью прямые, «включенные» в локтях руки, не допуская значительных перекосов в движении рук. После фиксации штанги в конечном неподвижном положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

4.2.14. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен проходя процедуру регистрации или взвешивания предъявить соответствующее медицинское заключение. Так же спортсмен обязан перед каждым подходом предупредить об этом всех судей на помосте.

Причины, по которым попытка выполнения жима штанги лежа не засчитывается:

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи, отрыв ног от помоста или блоков, передвижение рук по грифу. Отрыв головы от скамьи не является ошибкой. Незначительные смещения или проскальзывания ступней, не должны считаться ошибкой.
3. Вдавливание (движение вниз) штанги в грудь или область живота, движение штанги вдоль туловища, после команды «жим» старшего судьи.
4. Неравномерное выпрямление рук в конце движения, при включении локтей.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима, после команды «жим» старшего судьи.

6. Штанга не касается груди или области живота или соприкасается с ремнем.
7. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные «включенные» руки при завершении упражнения.
8. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Если оно совершено с целью облегчить подъем. Незначительные касания стоек разрешены.
9. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

4.3 Тяга становая.

- 4.3.1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
- 4.3.2. Штанга должна находиться перед атлетом горизонтально и удерживаться произвольным хватом двумя руками.
- 4.3.3. Движение осуществляется без специальной команды. Подъем осуществляется вверх до того момента, пока атлет не выпрямится полностью.
- 4.3.4. По завершении подъема штанги в тяге, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад, а стойка зафиксирована.
- 4.3.5. Сигнал старшего судьи по завершении движения атлетом состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, а атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
- 4.3.6. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. Однако допускаются подергивания грифа спортсменом, как прием психологического настроя. В случае сомнения, судейское решение должно приниматься в пользу атлета.
- 4.3.7. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает вниз при принятии исходного положения или отведении плеч назад - это не является ошибкой.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается:

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения, и команды старшего судьи «опустить».
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

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