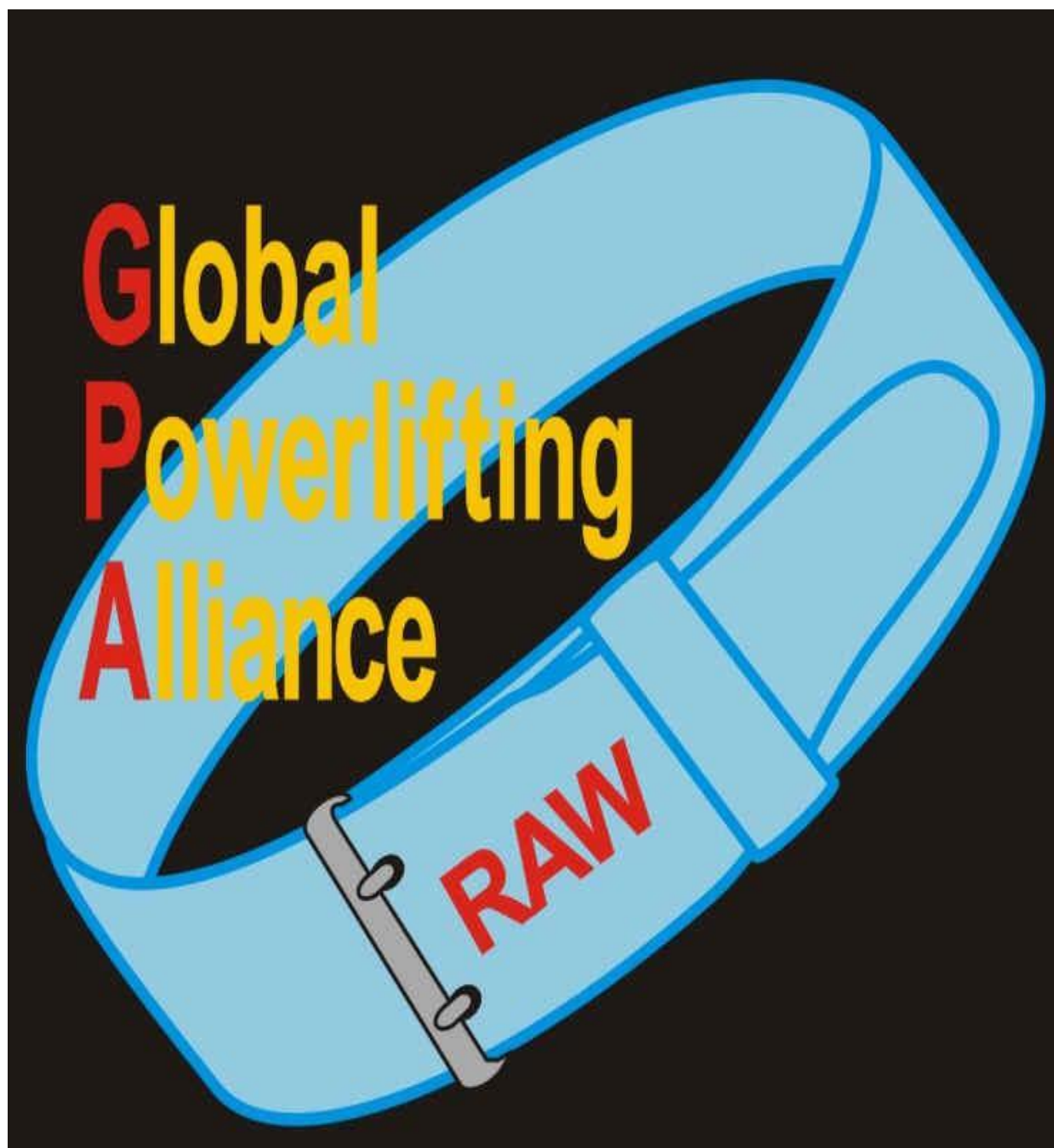


# Global Powerlifting Alliance



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

*Последнее обновление: 28 декабря 2018 года*

## Оглавление

<b>1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА</b> .....	3
<b>2. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ</b> .....	4
<b>3. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ</b> .....	5
<b>4. ПОДСЧЕТ ОЧКОВ</b> .....	6
<b>5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА И ИХ ОБЯЗАННОСТИ</b> .....	7
<b>6. СУДЬИ И СУДЕЙСТВО</b> .....	9
<b>7. СТРАХОВАНИЕ</b> .....	14
<b>8. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	15
<b>9. ОБОРУДОВАНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> .....	16
<b>10. ВЗВЕШИВАНИЕ</b> .....	19
<b>11. КОСТЮМ И ЭКИПИРОВКА</b> .....	21
<b>12. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	27
<b>13. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ</b> .....	30
<b>14. МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ</b> .....	38

# **1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

- 1.1. The Global Powerlifting Alliance, далее GPA, признает следующие виды упражнений, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги и общая сумма.
- 1.2. Наибольший результат лучшей попытки в каждом движении будет засчитываться в сумму. Победителем соревнований признается спортсмен, набравший максимальную общую сумму (четвертые попытки не могут быть включены в сумму).
- 1.3. GPA также признает и регистрирует мировые рекорды (в килограммах) по тем же соревновательным движениям в возрастных и весовых категориях.

## **2. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ**

2.1. Открытая: лица от 24 лет и до 39 лет включительно.

Тинэйджеры, юниоры и ветераны могут также соревноваться и в открытой категории.

2.2. **Ветераны:**

от 40 до 49 лет включительно

от 50 до 59 лет включительно

от 60 до 69 лет включительно

от 70 до 79 лет включительно

от 80 лет и старше

**Юниоры:** от 20 до 23 лет включительно

**Тинэйджеры:**

от 13 до 15 лет включительно

от 16 до 17 лет включительно

от 18 до 19 лет включительно

2.3. Спортсмен обязательно должен достичь 13 лет на день проведения соревнований, на которых налагаются возрастные ограничения. В день, когда юноше 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.

2.4. Разъяснение возраста: конкурент должен конкурировать в его достигнутом возрасте в день соревнования, где он конкурирует.

### **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;  
Свыше 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 67.01 кг до 75.0кг;  
82.5 кг – от 75.1 кг до 82.5 кг;  
90.0 кг – от 82.51кг до 90.0 кг;  
100,0 кг – от 90.1 кг до 100.0 кг  
Свыше 100.0 кг – от 100.01 кг и выше.

## 4. ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

- 4.1. Подсчет очков в каждом командных соревнованиях ведется следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5 очков для первых 6 мест соответственно в любой весовой категории.
- 4.2. На чемпионатах Мира и международных чемпионатах в общую сумму командных очков могут быть включены набранные очки только 6 членов команды. Состав участников командного зачета формируется до начала турнира и не должен быть менее 10 человек. Каждая страна может заявить на турнир сколько угодно участников, но в командный зачет будут включены результаты только шести лучших результатов членов команды. Лучшей становится команда, набравшая наибольшее количество очков.
- 4.3. На национальных чемпионатах в общую сумму командных очков могут быть включены набранные очки только 10 членов команды. Состав участников командного зачета формируется до начала турнира и не должен быть менее 7 человек. Каждая команда может заявить на турнир сколько угодно участников, но в командный зачет будут включены результаты только десяти лучших результатов членов команды. Лучшей становится команда, набравшая наибольшее количество очков.
- 4.4. В случае равного количества очков двух или более команд, лучшей признается команда, имеющая большее количество первых мест. В случае одинакового количества первых мест, команда победитель определяется путем применения формулы Рейшела. Суммируются коэффициенты всех участников команды. Та команда, чей суммарный коэффициент будет выше, считается лучшей.
- 4.5. На всех турнирах, где определяется абсолютный победитель, используется формула Рейшела. На национальных и региональных турнирах по решению национального отделения федерации можно использовать другие коэффициенты для определения абсолютного победителя.
- 4.6. Каждый спортсмен должен быть членом команды своей страны. Только одна команда от каждой страны может участвовать в мировом первенстве. Способ формирования команды остается на усмотрение страны-участника.

## **5. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА И ИХ ОБЯЗАННОСТИ**

5.1. Организационным комитетом соревнований назначаются следующие официальные лица:

5.1.1. Спикер-диктор

5.1.2. Контроллер времени

5.1.3. Судья при участниках

5.1.4. Секретарь

5.1.5. Страхующие/ассистенты

5.1.6. При необходимости могут назначаться и другие официальные лица, такие как врач или медсестра.

5.2. Обязанности официальных лиц

### **5.2.1. Спикер**

Спикер/диктор отвечает за квалифицированное проведение соревнований и выступает как церемониймейстер. Он располагает заявленными атлетами подходы в соответствующем порядке, обусловленном заказанными весами или номером жребия, а также объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета. Кроме того, спикер/диктор объявляет по порядку трех атлетов, следующих за атлетом, выступающим на помосте. Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом спикеру, который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Вес подхода, объявленный спикером/диктором, по возможности должен показываться на табло, установленном на видном месте. Спикер/диктор также несет ответственность за объявление крайних сроков, имеющих отношение к системе раундов - приближение крайнего срока для изменения веса в первом подходе; 5 минут до начала выхода первой группы; 5 последних подходов до начала выхода следующей группы.

### **5.2.2. Контроллер времени**

Контроллер/секундометрист времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и сигналом судьи для начала выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 сек. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по решению старшего судьи, который незамедлительно сообщит об этом контроллеру времени. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания или жима лежа до того, как атлет будет вызван на помост, потому

что, если было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме лежа начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения. В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу. В обязанности контролера входит отключить секундомер с началом попытки с тем, чтобы возможный шум (звуки), издаваемый секундомером не отвлекал атлета от выполнения упражнения.

### **5.2.3. Судья при участниках**

Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных секретарям и спикеру, желательно посредством предлагаемых цветных карточек. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки диктору через судью при участниках. Ответственность за выполнение этих процедур в рамках выделенного времени лежит на судьях при участниках при содействии старшего судьи.

### **5.2.4. Секретарь**

Секретарь отвечает за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований по завершении соревнований, а также за регистрацию установленных мировых рекордов, сбор необходимой информации и подготовку документов.

### **5.2.5. Ассистенты**

Страховые/ассистенты отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и поддержание порядка на помосте. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не менее двух и не более пяти ассистентов.



## 6. СУДЬИ И СУДЕЙСТВО

### 6.1. Судьи

6.1.1. На помосте присутствуют трое судей, центральный судья и двое боковых судей. К судейству на мировых первенствах могут быть допущены только сертифицированные судьи GPA.

6.1.2. Не могут быть допущены к судейству на одном помосте в одно и тоже время два судьи, состоящие в браке между собой или судьи, связанные кровным родством. Так же судья на помосте не должен судить своих соревнующихся родственников.

6.1.3. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях; за информирование спикера и контролера времени о том, что штанга готова, о подтверждении мировых рекордов и о любых решениях, принятых судьями в ходе соревнований.

### 6.2. Сигналы

6.2.1. Для трех движений используются следующие сигналы:

#### 6.2.1.1. Приседания:

- Начало движения: видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “Squat” (“Сквот”).
- Завершение движения: видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой “Rack” (“Рэк”).

#### 6.2.1.2. Жим лежа:

- Начало движения: отчетливая команда “Start” (“Старт”), произносимая когда штанга принимает неподвижное положение на выпрямленных в локтях руках атлета.
- Отчетливая команда “Press” (“Пресс”), произносимая когда штанга принимает неподвижное положение на груди атлета (команда введена решением общего собрания участников Чемпионата мира в Финляндии, Тампере в декабре 2013г.) .
- Завершение движения: отчетливая команда “Rack” (“Рэк”), произносимая, когда штанга принимает неподвижное положение на выпрямленных руках.

#### 6.2.1.3. Становая тяга:

- Начало движения: сигнал не требуется
- Завершение движения: видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “Down” (“Даун”)

- 6.3. Как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению “вес взят”, а красный – решению “вес не взят”.
- 6.4. Трое судей располагаются в таких местах около помоста, которые они считают самыми удобными для обзора в каждом из упражнений, но должны оставаться на своих местах в течение выполнения упражнения.
- 6.4.1. Старший судья, должен всегда быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, и выбирать соответствующее место.
- 6.4.2. Старший судья должен оставаться неподвижным между сигналами с тем, чтобы не отвлекать атлета во время выполнения упражнения.
- 6.4.3. Боковые судьи не должны мешать страхующим/ассистентам в выполнении своих обязанностей, но они могут выбирать такие места, которые они считают наиболее удобными, и наклоняться в стороны или вперед во время выполнения упражнений с тем, чтобы добиться наилучшего обзора. Во время приседания боковые судьи должны располагаться строго по бокам от приседающего, а не сзади.
- 6.4.4. Ассистенты, оказывающие помощь во время приседания должны обеспечить «окно» для боковых судей с тем, чтобы последние могли видеть ход выполнения упражнения.
- 6.4.5. Препятствия обзору должны быть устранены до начала выполнения упражнения, т.е. боковые судьи должны попросить ассистентов / помощников отодвинуться, чтобы обеспечить лучший обзор.
- 6.4.6. Если ассистент непреднамеренно закрыл обзор для бокового судьи и боковой судья не увидел ход выполнения упражнения, он должен принять положительное для спортсмена решение и после этого создать себе условия для хорошей видимости.

## **6.5. Во время соревнований**

Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

- 6.5.1. Вес штанги соответствует весу, объявленному спикером. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов.
- 6.5.2. Подходы оцениваются как «Good lift» («Вес взят») и «No lift» («Вес не взят»), а весь ход соревнований отвечает установленным правилам проведения соревнований.
- 6.5.3. Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил.

## **6.6. Во время выполнения подхода**

Если во время выполнения подхода становится очевидным, что он неудачен, должна выполняться следующая процедура:

- 6.6.1. Судьи могут остановить выполнение упражнения исходя из благоразумной осторожности. Старший судья может дать атлету сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой “Down”(“Даун”) в ходе выполнения тяги, или потребовать у ассистентов безопасным образом взять у атлета штангу в приседании или жиме.
- 6.6.2. Перед началом выполнения упражнения приседания или жима судья (судьи), если он (они) считает неправильным стартовое положение штанги или атлета, может обратить на это внимание. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения или даст команду “Rack” (“Рэк”). Старший судья, который видит нарушение, не доступное для обзора боковым судьям (например, касание руками насадок или дисков во время выполнения приседания или хват, превышающий 81 см в жиме лежа), может самостоятельно дать команду “Rack” (“Рэк”). Старший судья должен незамедлительно указать на нарушение и объяснить его суть атлету или его тренеру. Атлету должно быть сообщено об оставшемся времени, выделенном для выполнения подхода, и позволено повторить попытку, после устранения нарушения, и получить сигнал к началу упражнения. Следует отметить: в этих случаях важно, чтобы контролер времени останавливал секундомер во время выполнения приседания и жима лежа только тогда, когда атлет получил сигнал к началу упражнения.
- 6.6.3. Если до начала выполнения упражнения один из боковых судей обнаружит очевидное нарушение правил в отношении формы и персональной экипировки, он должен обратить на это внимание старшего судьи. Старший судья, обнаружив такие нарушения, может принимать самостоятельные действия. В обоих случаях судьи должны вместе проверить форму и экипировку атлета. Если такое нарушение будет признано в качестве незначительной ошибки или оплошности, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки. Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Решение о квалификации нарушения со стороны атлета и исполнения санкций к нему остаются на усмотрение судей.

## 6.7. Умышленные нарушения

Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:

- 6.7.1. Использование более чем одного трико или запрещенного костюма для приседания или тяги.
- 6.7.2. Использование более чем одной майки или запрещенной майки для жима лежа.
- 6.7.3. Использование более чем одной пары трусов.
- 6.7.4. Использование более чем одной пары бинтов, или бинтов, превышающих установленную длину.
- 6.7.5. Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.
- 6.7.6. Применение масла, мазей и иных смазок во время выполнения тяги. Применение талька на бедрах не запрещено
- 6.7.7. Иные подобные нарушения.

## **6.8. Незначительные нарушения или оплошности**

- 6.8.1. Носки, соприкасающиеся с коленными бинтами.
  - 6.8.2. Использование намотки бинтов, ширина которой превышает установленные размеры (12 см для кистевых и 30 см для коленных).
  - 6.8.3. Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.
  - 6.8.4. Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (головной убор, прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.
  - 6.8.5. Иные подобные нарушения.
- 6.9. Если любой из судей сомневается в соответствии установленным правилам формы и предметов личной экипировки атлета, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение о недопустимости повторения такого нарушения в любом из следующих подходов. По решению судей выполненный подход может быть не засчитан. Если атлет повторяет нарушение, в отношении которого уже было вынесено предупреждение, выполненный подход не будет засчитан, а в случае, если это нарушение будет признано намеренной попыткой обмана, атлет будет дисквалифицирован с соревнований.
- 6.10. Судьи обязаны, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам, и отвлекать судей от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.

6.11. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей. Каждый отдельный судья должен принимать решение о зачете или незачете подхода только по завершении выполнения упражнения, используя белый либо красный сигналы. Ни при каких условиях судья не должен поднимать руку(и) после начала выполнения подхода, за исключением случаев, когда того требует обеспечение безопасности спортсмена.

6.12. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, членами жюри, или иными официальными лицами GPA, если это необходимо в ходе соревнований.

6.13. После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

6.14. Избрание судьи на должность старшего или бокового судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым судьей в другой категории.

**6.15. Все судьи должны быть одеты следующим образом:**

6.15.1 Мужчины зима: темно-синий блейзер или кардиган с судейской эмблемой на левой стороне груди (кармане) и брюки с белой рубашкой и галстуком. Возможна белая рубашка-поло.

6.15.2 Мужчины лето: белая рубашка и брюки. Возможен галстук. Возможна белая рубашка-поло.

6.15.3 Женщины зима: темно-синий блэйзер или кардиган с судейской эмблемой на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка-поло.

6.15.4 Женщины лето: Платье, юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка-поло.

## **7. СТРАХОВАНИЕ**

- 7.1. ГРА не обеспечивают спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это остается на усмотрение организаторов соревнований. ГРА не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.
- 7.2. Желательно, чтобы по время взвешивания спортсмены подписали специальную форму, в которой говорится, что организаторы турнира не несут ответственности за травмы и несчастные случаи, произошедшие во время соревнований.

## **8. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **8.1. Перечень оборудования для организаторов**

- Гриф, замки
- Диски, 4/6 x 50 кг, 8/12 x 25 кг, 2 x 20 кг, 2 x 15 кг, 2 x 10 кг, 2 x 5 кг, 2 x 2,5 кг, 2 x 1,25 кг, учитывая возможность набора веса на штанге более 500 кг.
- Рекордные диски 2 x 1 кг, 2 x 0,5 кг, 2 x 0,25 кг.
- Стойки для приседаний, жимовая скамья, стойки для дисков
- Блоки/подставки для ног
- Пьедестал
- Емкость с достаточным количеством магнезии
- Предметы для уборки помоста (швабра, тряпка, щетка)
- Жесткая щетка для очистки грифа
- Жидкость для дезинфекции
- Три стула для судей
- Оборудованные места для ассистентов
- Стол и стулья вблизи помоста для спикера, секретаря, оператора ПК
- Стол и стулья для технического персонала
- Табло или проектор для отображения ведения соревнований
- Система световой сигнализации (белый, красный свет)
- Табло, отображающее вес штанги
- Часы или секундомер, в зоне видимости спортсмена, показывающие время, отведенное на попытку.

### **8.2. Зона разминки**

Зона разминки должна:

- Быть не менее 100 м<sup>2</sup>
- Вмещать четыре помоста
- Иметь минимум две жимовые скамьи и двое стоек для приседаний
- Каждый помост должен быть оснащен грифом, набором дисков и замков.

### **8.3. Комната взвешивания**

- Отдельное помещение должно быть чистым
- Иметь сертифицированные весы, желательно электронные, иметь стулья и стол для судей.

### **8.4. Раздевалка**

- Мужчины и женщины переодеваются отдельно.

## 9. ОБОРУДОВАНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

### 9.1. Помост

9.1.2. Все упражнения должны выполняться на помосте размером как минимум от 2.46 м X 2.46 м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми ковриками или иным подобным материалом. Не допускается использование неплотно стыкующихся ковриков. Никто не должен находиться на помосте во время проведения соревновательных упражнений, кроме атлета, назначенных для приседания и жима лежа ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами или техническим персоналом.

9.1.3. Зона помоста, оборудованная для официальных лиц, атлетов и ассистентов, должна иметь четкие границы и должна быть отделена канатом либо другим способом. Рекомендованные размеры 7 м в длину и 5 м в ширину. Тренер не должен находиться внутри этой зоны.

### 9.2. Грифы и диски

9.2.1. На всех соревнованиях, проводимых по правилам GPA, разрешается использование только штанг со съемными дисками. Только грифы и диски, которые отвечают всем требованиям GPA, могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и грифов, которые не удовлетворяют спецификации GPA, результаты и рекорды, установленные на соревнованиях, подлежат аннулированию. Допускается использование различных грифов для отдельных соревновательных упражнений, при условии, что они соответствуют спецификациям GPA.

### 9.3. Спецификации грифов

Следующие спецификации были приняты на общем собрании в Тампере, в Финляндии 6 декабря 2013 года. Это стандартные грифы Texas Power Bars, либо другие грифы выполненные по этим стандартам.

#### **Regular Bar:**

- 28.5 мм диаметр
- 214 см длина
- 20 кг вес

#### **Deadlift Bar:**

- 27 мм диаметр



- 230 см длина
- 20 кг вес

### **Squat Bar:**

- 30 мм диаметр
- 244 см длина
- 25 кг вес

- 9.4. Допустимая погрешность веса дисков, используемых на соревнованиях, не более 0.25% от их номинала. Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтоб диск помещался на грифе без лишнего зазора. Должны использоваться диски по 1.25 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 45 кг и 50 кг. Для рекордных подходов используются диски по 0.5 кг и 0.25 кг. Также могут использоваться более легкие диски, позволяющие увеличить вес на минимум на 500 г для превышения рекорда. Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса.
- 9.5. Обязательно должны устанавливаться на гриф в порядке убывания веса от центра грифа. Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу. Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45 см. Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10 кг и меньше – любого цвета, 15 кг – желтые, 20 кг – синие, 25 кг – красные, 45 кг – золотистые, 50 кг – зеленые. Замки: должны использоваться на каждом соревновании, должны иметь вес 2,5 кг.

### **9.6. Стойки для приседаний**

- Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию для обеспечения максимальной устойчивости. Основание стоек должно иметь такую конструкцию, чтобы оно не мешало спортсмену и страхующим/ассистентам. Стойки могут представлять собой как цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных стоек, которые предназначены для того, чтобы удерживать штангу в горизонтальном положении. По возможности на помосте и в разминочной зоне должны использоваться монолифты.

- Стойки для приседаний должны иметь регулировку высоты под рост спортсмена.

- Регулировка стоек должна иметь шаг в 5 см.

- Для обеспечения дополнительной безопасности все гидравлические стойки должны быть защищены с помощью штифтов.

### **9.7. Скамья для жима лежа**

Скамья для жима лежа должна иметь крепкую конструкцию для обеспечения максимальной устойчивости и соответствовать следующим размерам:

- длина не должна быть меньше, чем 1.22 м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально.
- ширина может колебаться от 29 см до 32 см.
- допустимая высота от 42 см до 45 см. Высота измеряется между полом и верхом мягкой поверхности скамьи, мягкая поверхность не должна сжатой или сморщенной.
- высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 75 см (изменено на общем собрании в 2011 году с 82 см на 75 см) и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, лежащим на стойках. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см.
- минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10 м.

## 9.8. Световая сигнализация

Система световой сигнализации используется для обозначения решения судей. Каждый судья может зажечь либо белый, либо красный сигнал, соответственно означающие «Вес взят» («Good lift») и «Вес не взят» («No lift»). Система световой сигнализации должна быть устроена таким образом, чтобы огни зажигались одновременно, когда судьи включают их, а не отдельно. Желательно, чтобы световые сигналы были расположены горизонтально и соответствовали расположению трех судей. На случай обесточивания здания или поломки системы световой сигнализации, каждый судья должен быть обеспечен двумя флажками – красный и белый, с помощью, которых, они объявляют свое решение. Допустимо объявление решения большим пальцем вверх или вниз.

## 10. ВЗВЕШИВАНИЕ

- 10.1. Взвешивание спортсменов должно быть начато за 24 часа до начала соревнований для определенной категории. Участнику может быть разрешено взвеситься в любое время в течение 24-х часового периода до начала конкурса. Организаторами соревнований могут быть запланированы несколько сессий взвешивания в течение 24-часового периода.
- 10.2. Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной обязательной или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые проводятся в присутствии, по меньшей мере, одного судьи GPA.
- 10.3. Все атлеты, выступающие не в открытой категории, обязаны предъявить на взвешивании паспорт или свидетельство о рождении, в противном случае эти атлеты не могут пройти процедуру взвешивания.
- 10.4. Взвешивание проводится в закрытом помещении, где могут находиться только спортсмен, его тренер и официальные лица федерации. Информация весе того или иного спортсмена не может быть обнародована до окончания взвешивания всех атлетов этой категории.
- 10.5. 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.
- 10.6. Во время взвешивания атлет, сомневающийся в соответствии костюма персональной экипировки правилам, может обратиться с просьбой провести проверку его экипировки судьями GPA.
- 10.7. 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. На взвешивании каждый атлет должен заявить веса своих начальных попыток.
- 10.8. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Повторное взвешивание 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 обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенное для этой категории время; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнуть свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории. Если атлет входит в границы своей весовой категории, он не может быть взвешен повторно.

- 10.9. 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 требованиям соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
- 10.10. Если вес атлета оказался ниже границ его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным требованиям соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
- 10.11. Собственный вес спортсмена фиксируется с округлением до 1/10 кг.
- 10.12. Любой спортсмен, который не прошел процедуру взвешивания, но заявил начальные веса для всех трех упражнений на последней сессии взвешивания, которая завершается за 30 мин до начала его/ее потока, раунда или группы, не может принимать участия в этом потоке, раунде или группе. В тех случаях, когда предусмотрен только один поток в соревнованиях, такой спортсмен не будет допущен к участию в соревнованиях. В случае неблагоприятных погодных условий или чрезвычайных ситуаций в районе проведения соревнований, решением технического секретаря или члена жюри время, выделенное для процедуры взвешивания, может быть продлено.
- 10.13. Если во время процедуры взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они будут перевзвешены и более легкий спортсмен получит преимущество над более тяжелым. Однако, если и после перевзвешивания их вес будет одинаковым, тогда место делится между ними и каждый из них получает награду. В случае, если эти спортсмены оба оказываются на первом месте, то следующий за ними спортсмен уже будет на третьем месте и т.д.

## **11. КОСТЮМ И ЭКИПИРОВКА**

### **11.1. Трико**

11.1.1. Обязательно использование трико. Оно должно быть однослойным и представлять собой единый предмет одежды. Трико не должно обладать поддерживающими свойствами. Лямки трико должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.

11.1.2. Трико должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать цельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного трико. **Решение общего собрания участников Чемпионата мира в Атенс, Джорджия, США в октябре 2015г: "Застежка "молния" на трико не допустима".**

### **11.2. Майка**

11.2.1. Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шерт»), имеющей рукава. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани, хлопка или других видов ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования. Женщинам разрешается ношение под майкой бюстгальтера или короткого топа.

### **11.3. Трусы**

11.3.1. Допускается ношение трусов под трико атлета, они могут быть стандартного кроя или «боксеры». Это должна быть отдельная деталь туалета, выполненная из хлопка или других видов ткани. Допускается ношение только одних трусов под трико. Поддерживающие или компрессионные трусы не допустимы.

### **11.4. Пояс/ремень**

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

11.4.2. Размеры: максимальная допустимая ширина пояса/ремня 10 см, максимальная допустимая толщина пояса/ремня 13 мм по всей длине.

### 11.4.3. **Материалы и конструкция**

Пояс/ремень изготавливается из кожи, винила или нейлона, может состоять из одного или нескольких слоев, склеенных и/или сшитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже:

- Пояс/ремень не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.
- Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе/ремня. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса/ремня с помощью заклепок и/или пришта.
- Пояс/ремень не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса.
- Петля для языка пояса/ремня должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришта.
- Имя атлета, название страны или клуба, которые он представляет, могут быть размещены на внешней стороне пояса/ремня.
- Пояс/ремень может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или специального типа рычажный замок (карабин).

### 11.5. **Носки**

11.5.1. Разрешается надевание носков. Носки не должны соприкасаться с намоткой коленных бинтов или наколенником. Использование чулок, полностью закрывающих ноги выше колен, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, запрещается.

11.5.2. **Решение общего собрания чемпионата мира в Киеве, Украина в 2018 г.: введено требование обязательного использования длинных носков (гетров) при выполнении становой тяги.**

### 11.6. **Особые указания**

11.6.1. Женщины могут надевать дополнительное защитное нижнее белье (трусики). Женщинам разрешается также надевание бюстгалтера, при условии, что он не дает дополнительной поддержки. Допускается использование тампонов, прокладок и иных женских гигиенических средств.

11.6.2. **Разрешается надевание пластиковых либо изготовленных из иных фабричных материалов щитков, защищающих голень, но при условии, что размеры их не превышают нижней части голени и верхней границы щиколотки. (по решению общего собрания в 2011 году).**

11.6.3. **Решением общего собрания чемпионата мира в Сиднее, Австралия в 2014 г.: отменено требование обязательного использования длинных носков (гольфов) при выполнении становой тяги.**

## 11.7. Обувь

11.7.1. Атлет выполняет соревновательные упражнения в обуви и классических носках. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

## 11.8. Бинты

11.8.1. Ткань бинтов может быть эластичной в плетении с полиэстером, хлопком, медицинским крепом отдельно, либо их комбинацией. Намотка резины или прорезиненных заменителей бинтов не допускается.

11.8.2. Бинты могут быть использованы следующим образом:

### **Запястья:**

допускаются к использованию бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см. Их одновременное использование недопустимо. К бинтам может быть прикреплена петля для большого пальца и липучки застежки. Во время подъема штанги петля может быть надета на большой палец (решение общего собрания участников Чемпионата мира в Вилла Мария, Аргентина в декабре 2012 г.). Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз от центра лучезапястного сустава – не более 2 см. Общая ширина намотки – не более 12 см.

### **Колени:**

допускаются к использованию бинты, не превышающие в длину 2,5 м и в ширину 8 см. Можно использовать эластичные наколенники длиной не более 30 см (решение общего собрания участников Чемпионата мира в Атенс, Джорджия, США в октябре 2015г.). Одновременное использование бинтов и наколенников недопустимо. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см. Бинты не должны соприкасаться с носками или костюмом. **Решение общего собрания участников Чемпионата мира в Атенс, Джорджия, США в октябре 2015г.: и бинты, и наколенники могут быть только однослойными.**

### **Локти:**

допускается использование бинтов только во время выполнения упражнений приседания и становой тяги, использование бинтов во время выполнения упражнения жима запрещено. Допускается бинтование только области локтя, которое не должно распространяться на область запястья и плеча. Также могут использоваться поддерживающие налокотники из прорезиненного материала либо эластичные бинты.

Общая длина бинтов не должна превышать 1 м. Бинты могут быть соединены в один, но не должны накладываться один на другой, т.е. они могут быть соединены исключительно концам.

**Начиная с чемпионата мира GPA -2014, введен новый дивизион "пауэрлифтинг без коленных бинтов или наколенников". В этом дивизионе спортсмены при выполнении приседа и становой тяги не могут пользоваться коленными бинтами или наколенниками.**

### **Пластыри:**

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы. Недопустимо использование медицинской ленты где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных GPA официальных лиц. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках. С разрешения судей или жюри официальный дежурный врач или фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные участки тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

### **Безопасность:**

В случае если гриф или оборудование запачкаются кровью или другими веществами, они должны быть немедленно очищены средством для дезинфекции. Гриф или иное оборудование должны быть вытерты насухо.

В случае если кровь или другие вещества попали на спортсмена, он должен быть незамедлительно обработан, а на рану наложена повязка, во избежание дальнейшего загрязнения грифа или иного оборудования.

### **Общее:**

Не допускается использование масла, мазей или других смазочных материалов на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям, используемым в терапевтических целях. При этом, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии. **Решение общего собрания 2015: «запрещено использование жидкой магнезии на соревнованиях».** Допускается использование спрэй-клея, но лишь самим атлетом, а не в отношении спортивного оборудования.

Запрещено нанесение любых веществ на помост, скамью или гриф.

Все элементы костюма и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. При несоблюдении этого требования атлет, по



решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

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

Чрезмерное использование методов психостимуляции может быть ограничено по решению судьи.

### **Проверка костюма и личной экипировки:**

На соревнованиях не предусматривается официальная проверка предметов личной экипировки.

Ответственность за использование допустимой правилами экипировки возлагается на спортсмена.

Допускается проверка любого предмета формы и личной экипировки спортсмена, по его просьбе, в случае, если он сомневается в их соответствии установленным требованиям. С такими просьбами следует обращаться во время взвешивания к присутствующему на ней судье GPA, но не к назначенному официальному лицу, проводящему взвешивание.

Такие проверки могут быть проведены в любое время судьей или членами жюри до начала выполнения упражнений. В случае любых сомнений по поводу соответствия костюма и личной экипировки установленным требованиям следует обращаться к официальным лицам GPA.

Допускаются к ношению предметы, не упомянутые в правилах. Повязки на голову, капа, ювелирные украшения, часы, очки, а также предметы женской гигиены.

Любой элемент формы или экипировки, признанный недопустимым ввиду ее неопрятного, грязного или рваного, либо оскорбительного для духа соревнований вида, должен быть отклонен судьями прежде, чем атлет продолжит состязание.

В случае, если спортсмен выходит на помост, надев или использовав тот или иной элемент формы или экипировки, не соответствующий требованиям правил, его подход считается неудачным, атлет так же может быть дисквалифицирован с соревнований. Любые незначительные нарушения, должны быть оглашены спортсмену судьями и приведены в соответствие с правилами прежде, чем спортсмен сможет продолжать выступление.

Любой атлет, в случае сомнения любого из судей, может быть проверен на предмет допустимости использования экипировки, как до, так и после выступления.

## 12. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Порядок проведения соревнований были изменены на общем собрание 2013 года: все отдельные движения (жим лежа, становая тяга и силовое двоеборье) идут в потоке только после пауэрлифтинга.

- 12.1. Спортсмены должны до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног.
- 12.2. Если в соревновательном потоке принимают участие 10 или менее спортсменов, они должны выступать в одной группе. 10-15 спортсменов могут быть разделены на две группы, однако все же предпочтительно выступление в рамках одной группы.
- 12.3. Если в соревновательном потоке выступают 15 или более спортсменов, поток обязательно делится на группы. Решение об образовании таких групп принимается официальными лицами GPA при согласовании с оргкомитетом по проведению соревнований. По возможности, атлеты одной весовой категории должны выступать в одной группе.
- 12.4. Группы классифицируются как “А”, “В”, “С” и т.д. Группа “А” обычно включает атлетов одной весовой категории, группа “В” – следующей весовой категории и т.д. При необходимости разделить на группы спортсменов одной весовой категории, спортсмены с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, образуют следующие группы. Группы формируются на основании лучших предыдущих результатов спортсменов в сумме. В соревнованиях, где соревнуются спортсмены обоих полов, формирование групп может проходить по другим принципам.
- 12.5. При наличии на турнире нескольких групп, группа “А” завершает все три раунда в приседании, затем группа “В” завершает все три раунда в приседании и т.д., та же процедура повторяется и в отношении жима и тяги.
- 12.6. Атлеты, неудачно выполнившие все три попытки, не допускаются к дальнейшему участию в соревнованиях. Такие спортсмены не будут допущены к повторному участию с показательными выступлениями или для установления рекорда. Только на местных и региональных соревнованиях решение этого вопроса остается на усмотрение организатора турнира.
- 12.7. В случае, когда число спортсменов в группе менее 10, автоматически устанавливается 5-минутный перерыв после всех первых попыток, далее после всех вторых попыток и т.д.
- 12.8. Каждый атлет делает первую попытку (подход) в первом раунде, вторую - во втором и третью - в третьем раунде.

- 12.9. Вес штанги устанавливается по принципу нарастания в течение раунда. Случаев уменьшения веса в течение одного раунда быть не должно, кроме ошибок, описанных здесь, и то, только в конце раунда.
- 12.10. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменами весами в этой попытке. Если два атлета заявили один и тот же вес, атлет с меньшим номером жребия выйдет на помост первым. Атлет не может заявить вес меньше, чем заявлял в предыдущем раунде.
- 12.11. В случае неудачной попытки, атлет должен ждать следующего раунда, чтоб попытаться взять этот вес снова.
- 12.12. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибки спикера/диктора, страхующих/ассистентов, либо по любой иной причине, за исключением случаев, когда атлет сам отказался от подхода, ему предоставляется дополнительная попытка к заявленному весу в конце того раунда, в котором произошла ошибка, несмотря на нарастание весов на штанге. Если такая ошибка возникла, а спортсмен оказался последним в раунде, то ошибка должна быть исправлена немедленно, и атлету будет предоставлена новая попытка в течение четырех минут с момента установления веса штанги для выполнения дополнительного подхода. Если же ошибка происходит в отношении атлета, выполняющего подход в следующем раунде первым, а дополнительный подход был предоставлен ему в конце предыдущего раунда, то ему дается четыре минуты между дополнительным подходом в конце предыдущего раунда и его очередным подходом в начале следующего раунда. Это два исключения, когда атлеты выступают после себя.
- 12.13. Спортсмену разрешено только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 5 мин до начала первого раунда в этом упражнении. Атлеты следующих групп пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Спикер/диктор должен известить о приближении крайнего срока для изменения веса. Упущение спикера не должно негативно влиять на выступление атлетов. Трое судей на помосте или официальное лицо GPA выносят решение по возникающим такого рода ситуациям. Атлет должен заявить веса на свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, атлет лишается подхода в следующем раунде.
- 12.14. Веса, заявленные на подходы во втором и третьем раундах в приседании и жиме, не могут быть изменены.

- 12.15. В тяге разрешается изменение заявленного веса. Это возможно только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу и не объявлено, что штанга готова («Вес готов»). Во втором раунде атлет имеет право на одну перезаявку, в третьем раунде спортсмен может сделать две перезаявки, но только в том случае, если еще не объявлено, что штанга готова.
- 12.16. В соревнованиях по отдельному виду упражнений атлет может изменить вес первой попытки не позднее, чем за 5 мин до начала выступления группы этого атлета. Вес третьей попытки может быть изменен неограниченное количество раз до тех пор, пока атлет не будет вызван на помост.
- 12.17. Во избежание сомнений или недоразумений в отношении заявляемого веса, предлагается придерживаться следующей процедуры: заявленные веса должны быть вписаны в карточки, которые передаются судье при участниках. Для каждого упражнения используются карточки разного цвета - 3 карточки одного цвета для приседания, 3 карточки другого цвета - для жима лежа и 3 карточки третьего цвета - для тяги. Атлет или тренер заполняют соответствующую карточку, вписав вес и подписав ее. Карточки для первого подхода используются только в том случае, если атлет желает изменить вес, заявленный им на взвешивании.
- 12.18. Если в поток только одна группа, атлетам будет предоставлен по меньшей мере 20-30-минутный перерыв, в целях обеспечения надлежащей разминки.
- 12.19. При наличии двух и более групп в потоке, соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Перерывов между раундами не требуется, за исключением необходимых для подготовки помоста. Атлеты, выступающие не в первой группе, смогут размяться, во время выступления спортсменов первой группы.

## **13. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

### **13.1. Приседания**

13.1.1. После снятия штанги со стоек атлет может двигаться назад или вперед, чтоб принять стартовое положение лицом к передней части помоста. Гриф штанги должен быть не ниже 3см от вершины заднего пучка дельтовидных мышц. Штанга должна лежать на плечах горизонтально, руки или пальцы должны обхватывать гриф. Ноги находятся на помосте, колени выпрямлены.

В этой позиции атлет ждет сигнала старшего судьи. Сигнал подается как только, спортсмен примет правильное стартовое положение. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "Squat" ("Сквот").

Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опускать туловище пока верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах не окажется ниже, чем верхняя часть коленей.

Атлет должен самостоятельно, без двойного движения, вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Допускается остановка штанги, но не допускается движение штанги вниз. Как только атлет примет неподвижное положение, старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "Rack" ("Рэк"). Атлет должен предпринять добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

Атлет должен быть расположен лицом к передней части помоста и главному судье.

Во время выполнения упражнения атлет не должен касаться втулок или дисков. Однако, тыльной стороной ладони во время обхвата штанги допускается контакт с внутренней поверхностью втулок грифа.

На помосте всегда должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих/ассистентов.

Спортсмен может воспользоваться помощью страхующих/ассистентов при снятии штанги со стоек; однако, как только штанга покинула стойки, страхующим/ассистентам запрещено помогать спортсмену принять стартовую позицию. Ассистенты могут оказать помощь атлету в удержании контроля над штангой, если он споткнулся или потерял равновесие.

Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.

По решению старшего судьи, атлету может быть предоставлена дополнительная попытка на тот же вес, если предыдущая попытка не была успешной по вине страхующего/ассистент.

### 13.1.2. Причины, по которым поднятый вес не засчитывается

- Несоблюдение сигналов старшего судьи в начале или в конце упражнения.
- Двойное движение или более чем одна попытка выхода из нижнего положения.
- Неспособность принять положение с выпрямленными коленями до или после выполнения упражнения.
- Любое боковое движение ног, а также движение вперед и назад, которое может быть расценено как шаг, покачивание с пятки на носок допускается.
- Неудачная попытка в сгибании ног и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах находится ниже, чем верхняя часть коленей.
- Любое изменение стартовой позиции после сигнала старшего судьи.
- Касание штанги страхующими между сигналами судьи.
- Касание ног локтями или руками.
- Неспособность вернуть штангу на стойки.
- Любое сбрасывание или сваливание штанги на помост.

## 13.2. Жим лежа

13.2.1. Изголовье скамьи должно быть направлено в сторону старшего судьи. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва обуви спортсмена или носки обуви должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста и оставаться без движения во время выполнения упражнения. Положение головы не регламентировано.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. Независимо от выбранного способа из вышеперечисленных ноги атлета должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Максимальный размер блоков 45 см на 45 см.

На помосте должны находиться не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Атлет может прибегнуть к помощи ассистентов

либо персонального страхующего в снятии штанги со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки. Личный ассистент, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если личный ассистент атлета немедленно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут объявить эту попытку не засчитанной (“No lift”), включив три красных световых сигнала.

Расстояние между руками на грифе, измеряемое между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. Для этого на грифе есть круговые маркировочные насечки или лента, обозначающие это расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии или использует разнохват, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, он должен предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку хвата до начала выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода атлета на помост для выполнения попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут сделаны в течение выделенного атлету времени для выполнения попытки. Допускается использование обратного хвата и использование одностороннего захвата.

Штанга должна лежать неподвижно на вытянутых руках спортсмена.

**Примечание: правила были изменены на общем собрании в Тампере, Финляндия, декабрь 2013 года.**

После принятия штанги на вытянутые руки, атлет должен дождаться слышимой команды “Start” (“Старт”), затем опустить штангу на грудь и ждать команды центрального судьи.

Сигнал должен состоять из отчетливой команды “Press” (“Пресс”) и должен быть дан сразу же, как только штанга примет неподвижное положение на груди.

Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.

После получения сигнала атлет должен жать штангу от груди. Штанга не должна проваливаться на грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Атлет должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно, до отчетливой команды старшего судьи “Rack” (“Рэк”). Штанга может двигаться в горизонтальной плоскости, допускается также остановка в движении, но не допускается движение штанги вниз к груди.



### 13.2.2. Причины, по которым поднятый вес не засчитывается

- Ошибка в выполнении сигналов старшего судьи в начале и завершении упражнения.
- Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи.
- Передвижение рук по грифу во время выполнения упражнения (между сигналами судьи).
- Любое чрезмерное движение ног во время выполнения попытки.
- Отбив штанги от груди или касание штангой живота ниже грудины.
- Вдавливание штанги в грудь после сигнала старшего судьи.
- Явное неодновременное выпрямление рук во время или в конце выполнения упражнения, на усмотрение судей.
- Любое движение штанги вниз к груди во время жима.
- Контакт ассистента со штангой между сигналами старшего судьи.
- Любой контакт обуви атлета со скамьей или опорами скамьи.
- Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
- Обязанностью атлета является информирование персонального страхующего о необходимости незамедлительно покинуть помост после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного или неудачного завершения попытки. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.

### 13.3. Становая тяга

13.3.1. Штанга должна располагаться горизонтально перед ногами атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Допускается остановка штанги в движении, но не допускается движение штанги вниз.

Атлет должен быть расположен лицом к передней части помоста.

При завершении упражнения, колени атлета должны быть выпрямлены, атлет должен стоять прямо, плечи расправлены.

Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Даун” (“Down”). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. После сигнала судьи атлет должен завершить упражнение, контролируя штангу руками.

### 13.3.2. Причины, по которым поднятый вес не засчитывается

- Любое движение штанги вниз во время выполнения упражнения (оседание штанги во время замыкания спортсмена не должно являться поводом для незачета попытки).
- Ошибка в принятии вертикального положения.
- Не полное выпрямление ног в коленях по завершении упражнения.
- Поддержка штанги бедрами для облегчения подъема.
- Шаги в сторону вперед или назад.
- Опускание штанги на помост до получения сигнала судьи.
- Опускание штанги на помост без осуществления контроля обеими руками.

### 13.4. Общее

- 13.4.1. Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему снять штангу в приседании в случае, если атлет споткнется или потеряет равновесие, а также вернуть штангу на стойки после попытки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналами старшего судьи. За исключением очевидных случаев, когда атлет не справляется с весом, упражнение вызывает опасность или угрозу травмы для атлета, а так же по просьбе старшего судьи или самого атлета о вмешательстве. Ассистенты должны взять под контроль штангу и помочь вернуть ее на стойки.
- 13.4.2. После команды “Rack” ассистенты могут помочь атлету вернуть штангу на стойки. Как только судья дал команду “Rack”, упражнение считается официально законченным.
- 13.4.3. Во время соревнований, проводимых на помосте, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, если это признано необходимым, другим официальным лицам и ассистентам разрешается находиться у помоста или в отделенной зоне для проведения соревнований.
- 13.4.4. Во время выполнения упражнения, на помосте можно находиться только атлету, ассистентам и трем судьям.
- 13.4.5. Тренеры обязаны находиться вне помоста, в определенном для них членами жюри месте.
- 13.4.6. Персональным страхующим присутствие на помосте во время приседания и тяги запрещено. В жиме лежа персональный страхующий может оказать

помощь атлету в снятии грифа на выпрямленные руки, но после этого он обязан незамедлительно покинуть помост.

13.4.7. Атлеты должны бинтоваться и готовиться вне помоста. На помосте допускаются лишь незначительные поправки в форме и экипировке, не требующие посторонней помощи. Кроме того, снятие бинтов, ремня и костюма должны осуществляться так же вне помоста. Детская присыпка, ингаляторы, тальк и т.п. на помосте и за его пределами должны использоваться в меру.

13.4.8. На турнирах, проводимых под эгидой GPA, а также на турнирах, где устанавливаются мировые рекорды, вес штанги должен измеряться в килограммах, и быть кратным 2,5 кг. Вес штанги объявляется в килограммах, но может быть дополнительно объявлен в фунтах.

#### 13.4.9. **Исключения из этого правила**

13.4.10. В попытке установления мирового/континентального рекорда после трех соревновательных подходов (4-й подход) вес штанги должен, как минимум, на 500 г превышать существующий рекорд. Эта рекордная попытка выполняется после третьего раунда.

13.4.11. Попытки установить мировые/континентальные рекорды могут быть предприняты атлетом в любом из всех своих разрешенных подходах при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 500 г. Если попытка успешна, то в протокол записывается ближайший наименьший вес, кратный 2,5 кг, а точный вес вносится в графу рекордов. Веса в фунтах могут использоваться при условии, что диски тщательно взвешены и переведены в килограммы.

13.4.12. На всех соревнованиях вес штанги должен устанавливаться с использованием наиболее тяжелых дисков, применимых при наборе конкретного веса.

13.4.13. Три неудачные попытки в любом соревновательном упражнении автоматически исключают дальнейшее участие спортсмена в соревнованиях. Только на местных или региональных турнирах, по усмотрению главного судьи спортсмен может продолжить выступление.

13.4.14. Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек. Однако, если атлет споткнется или потеряет равновесие в подготовке начальной позиции в приседании, ассистенты должны оказать ему помощь до полного восстановления контроля.

- 13.4.15. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 сек. При несоблюдении этого требования по решению судей поднятый вес атлету может быть не засчитан.
- 13.4.16. О любых физических недостатках либо увечьях атлета, которые могут привести к неспособности полностью следовать установленным правилам, должно быть доведено до сведения жюри до начала выступления группы этого атлета. Атлет, члены жюри и судьи должны совместно выработать наиболее приемлемые условия для выступления такого атлета. Глухота, слепота, увечья, которые могут препятствовать полному распрямлению и принятию вертикального положения являются примером для основания принятия таких особых условий.
- 13.4.17. Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри и судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера сделать им указания покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально уведомлен о предупреждении и дисквалификации.
- 13.4.18. Все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие соревнованиях, должны подаваться членам жюри. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба. Протест или жалоба должны быть лично заверены руководителем команды или тренером и поданы в присутствии одного из них или обоих. Принятие решений по таким жалобам возлагается на жюри. Если необходимо, члены жюри могут приостановить соревнования для рассмотрения протеста или жалобы. После надлежащего рассмотрения протеста, обратившийся с жалобой будет проинформирован о принятом решении и мерах. Решение жюри окончательно и не дает права на обращение в другой орган за апелляцией.

### 13.5. Ошибки при установке веса штанги

- 13.5.1. Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- 13.5.2. Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету

должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.

- 13.5.3. Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, применяются вышеизложенные правила. Если успешная попытка не кратна 2,5 кг (например, был надет только один диск весом 1,25 кг), то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- 13.5.4. Если какое-либо изменение с грифом или дисками произошло во время выполнения упражнения, при условии, что диски не упали с грифа, и подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, или с грифа упал диск, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- 13.5.5. Если помост или иное оборудование пришли в непригодность во время выполнения спортсменом упражнения, но подход удачный, этот подход засчитывается. Если попытка оказалась неудачной, атлету, по усмотрению судьи, должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу.
- 13.5.6. Если спикер допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, который необходим атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.
- 13.6. Все дополнительные попытки, предоставленные атлету по вышеизложенным причинам, выполняются в конце раунда, в котором была допущена ошибка.
  - 13.6.1. Если атлет пропускает подход по вине спикера, неверно объявившего фамилию атлета к заявленному весу, вес штанги может быть уменьшен, с тем, чтобы позволить атлету выполнить подход в ходе раунда. Если это нарушает приготовление к подходу следующих атлетов, то таким атлетам, по решению судьи, будет выделено дополнительное время для переподготовки к подходу.

## 14. МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

На любом чемпионате Мира GPA, мировые рекорды признаются при соблюдении следующих условий:

- 14.1. Соревнования должны проводиться по правилам GPA, либо национальной версии правил, одобренной GPA.
- 14.2. Претендент на мировой /континентальный рекорд должен являться действительным членом GPA, или международной федерации, аффилированной GPA.
- 14.3. Решение о признании подхода удачным принимают не менее двух действующих судей GPA, которые должны подтвердить, что были соблюдены все технические требования и выполнены все необходимые процедуры. Третий судья должен быть по меньшей мере действующим судьей национальной федерации, аффилированной GPA.
- 14.4. Гриф штанги и диски были взвешены до начала соревнований, точный вес которых письменно зафиксирован и подтвержден со стороны судей или жюри, либо взвешен судьями сразу после выполнения удачного подхода.
- 14.5. Атлет взвешен по правилам перед соревнованиями.
- 14.6. Весы должны быть сертифицированы уполномоченным органом, местной Палатой мер и весов (или иным подобным органом) либо уполномоченной для этих целей компанией по производству весов.
- 14.7. Костюм и предметы экипировки спортсмена соответствуют правилам. Атлет, установивший рекорд должен быть проверен на предмет экипировки. Проверка может быть визуальной, а может быть более тщательной. Проверка проводится на помосте тремя судьями, или делегируется другому судье, если атлет противоположного пола. Во всех случаях старший судья на помосте должен сделать объявление для спикера, что рекорд может быть засчитан.
- 14.8. Копии заявления об установлении мирового рекорда, заверенные тремя судьями, должны быть направлены регистратору рекордов и главе Технического Комитета в течение одного календарного месяца со дня установления рекорда. Копии заявления об установлении мирового рекорда должны сопровождаться копией официального протокола. В случае установления мировых рекордов в категориях юношей/девушек, юниоров/ок (до 23-х лет) и ветеранов, возраст атлета должен быть надлежащим образом подтвержден судьями. Если документ, подтверждающий возраст, не был предоставлен на момент установления рекорда, ответственность за предоставление такого документа регистратору мировых рекордов и главе Технического Комитета возлагается на самого атлета до утверждения рекорда.
- 14.9. Если атлет, участвуя в соревнованиях, признанных GPA, в третьем успешном подходе показал результат меньше существующего мирового рекорда не более, чем на 20 кг, он может потребовать четвертый подход для установления рекорда. Для предоставления четвертого подхода, атлет должен успешно справиться с третьим подходом. Такой подход не

включается в сумму. Другие дополнительные подходы не должны предоставляться. Только атлеты, участвующие в соревнованиях, могут попытаться установить мировой/континентальный рекорд.

- 14.10. Ни при каких обстоятельствах атлет, не принимающий участие по полной программе соревнований, не может получить разрешение на рекордные попытки в отдельных упражнениях.
- 14.11. В случае, если два атлета на одном и том же турнире, превысили существующий рекорд в сумме или в отдельном упражнении, подняв одинаковый вес, новым рекордсменом будет назван тот атлет, собственный вес которого меньше. Если их собственный вес также одинаков, они проходят повторное взвешивание. Если собственный вес атлетов на перевзвешивании был снова одинаков, то они оба будут рекордсменами.
- 14.12. Новые рекорды будут действительны, если они превышают предыдущий не менее чем на 500 г. Неполные 500 г должны игнорироваться, т.е. 87,7 кг должны регистрироваться как 87,5 кг. Рекорд будет действителен только для той весовой категории, в которой атлет был зарегистрирован на официальном взвешивании.
- 14.13. Существует официальный мировой рекорд для суммы трех упражнений. Для его регистрации должны быть выполнены следующие условия:
- а) Рекорд должен представлять собой сумму лучших результатов трех упражнений и быть кратным 2.5 кг.
  - б) Четвертые попытки не могут быть включены в рекордную сумму. Рекорд в отдельном упражнении признается действительным при условии, что атлет успешно проходит все раунды и попытки соревнований.
- 14.14. GPA признает мировые рекорды по отдельным упражнениям, жиму лежа и становой тяге, руководствуясь принципами мировых рекордов в пауэрлифтинге.
- 14.15. Если атлет, желающий в четвертой попытке установить мировой рекорд, находится в числе четырех последних спортсменов в группе, выполняющих третий подход, то ему будет предоставлено дополнительно до 3 минут отдыха перед четвертой попыткой. Последнему атлету в группе, намеревающемуся выполнить четвертый подход, предоставляется 3 минуты, поскольку он выступает после себя, плюс дополнительные три минуты.