

Общие правила (01-января-2017)

1. Всемирный Альянс Пауэрлифтинга и члены национальных федераций признают следующие виды упражнений, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам WPA:

- 1) приседание
- 2) жим штанги лёжа на скамье
- 3) становая тяга
- 4) общая сумма (сумма **лучших попыток** из 1, 2, и 3.)

2. Всемирным Альянсом Пауэрлифтинга (WPA) и членами национальных федераций засчитываются только те упражнения и / или сумма, которые соответствуют правилам соревнований по пауэрлифтингу WPA и официально утверждены организатором (директором) соревнований, по меньшей мере, за 30 дней до их начала.

3. Члены WPA признают следующие упражнения в сумме пауэрлифтинга, выполняемые в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых в соответствии с правилами WPA:

- a. приседание **со штангой**
- b. жим штанги лёжа на скамье
- c. становая тяга

4. Члены WPA признают следующие подъемы в силовых видах спорта в категории силовых видов спорта:

- a. Строгий подъем на бицепс
- b. Жим штанги стоя над головой
- c. Становая тяга

5. Соревнования между спортсменами проводятся, исходя из

- a. пола
- b. веса тела
- c. возраста
- d. экипировочный дивизион без ограничений
- e. без экипировочный дивизион
- f. пауэрспорт.

Правила распространяются на соревнования всех уровней: местных, национальных, региональных, мировых, или любых других соревнований, проводящихся согласно правилам WPA.

Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки, целью которой является установление рекорда, выбирается самый лучший результат для каждого вида упражнений и этот результат складывается с общую сумму. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Остальные участники сортируются в убывающем порядке по общей сумме. Спортсмены, не набравшие сумму, вследствие ошибок при выполнении упражнений исключаются из соревнований. Если два или более участников набирают одинаковую общую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым.

WPA и члены федераций признают и регистрируют национальные / мировые рекорды в рамках возрастных категорий, описанных ниже:

Общие категории: от 13 лет и старше (без ограничений). Спортсмены любого возраста могут принимать участие в соревнованиях общего класса

a. Дети – начиная с 8 и до 12 лет включительно. Для это существуют классы: дети 8лет, дети 9 лет, дети 10 лет, дети 11-12 лет

b. Юноши: 13-15, 16-17, 18-19

c. Юниоры 20-23

d. Сабветераны 33-39

e. Ветераны 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 и старше

f. M/P/F (Military/Police/Fire)

Официально признанные весовые категории

a. Мужчины: **44.0; 48.0; 52.0; 56.0; 60.0; 67.5; 75.0; 82.5; 90.0; 100.0; 110.0; 125.0; 140.0; 155.0;** и супертяжеловесы.

b. Женщины: 44.0; 48.0; 52.0; 56.0; 60.0; 67.5; 75.0; 82.5; 90.0; 100.0; и более без ограничений.

* Спортсмен может подать заявку на установление рекорда только в пределах весовой категории, к которой он относится. Если спортсмен принадлежит к легковесной категории, например 60.0; он / она не имеет права на установление рекорда в весовой категории 67.5. Если в соревнованиях нет возрастных категорий, спортсмен, тем не менее, может подать заявку на установление рекорда в случае, если он соответствует возрастному критерию для установления рекорда.

Состав команды: команды на местных, национальных и региональных уровнях соревнований формируются на усмотрение организатора (директора) соревнований. На чемпионатах мира и чемпионатах страны в команде может быть по одному спортсмену в каждой весовой категории. Допускается максимум двенадцать участников в рамках двенадцати весовых категорий для мужчин и десять участниц от каждой нации в рамках десяти весовых категорий для женщин. Каждая нация может позволить себе максимум двух альтернативных или запасных участников.

Система подсчета очков на всех чемпионатах должна быть следующая: 12, 9,8,7,6,5,4,3,2,1 за первые десять мест в любой весовой категории. В случае равного количества очков у команд, имеющих одинаковое количество первых мест, команда, имеющая большее количество вторых мест, займет первое место, и так далее с распределением мест.

Система раундов: применяется только система раундов. Каждый спортсмен должен сделать свой первый подход в первом раунде. Второй и третий подходы предпринимаются соответственно во втором и в третьем раундах, даже не смотря на то, что любой из подходов мог быть неудачным в предыдущих раундах. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов, назначенных директором соревнований или из-за неисправности оборудования, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. В течение каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса быть не должно, кроме ошибок. Спортсмену запрещается уменьшать вес в следующих попытках и следующих раундах.

Порядок выхода спортсменов на помост определяется весом штанги. Каждый спортсмен должен заказать начальные веса для всех трех видов упражнений при взвешивании до начала соревнований. Спортсмену разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если спортсмен выступает в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 5 мин. До начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Исключением к данному правилу является третий подход в становой тяге и жиме лежа (если это отдельный вид соревнований), когда спортсмен может дважды изменять вес (в большую и в меньшую сторону), но только до тех пор, пока не вызван на помост для выполнения упражнения к уже собранной штанге с ранее заявленным весом.

Высота всех стоек для приседаний **со штангой** должна быть установлена **после разминки** спортсменов перед выступлением. Организаторы соревнований назначают время для установки **высоты** стоек.

В соревнованиях на любом уровне допускается обозначение веса в фунтах или килограммах.

Оборудование и его конструктивные особенности.

а. Помост должен быть достаточно большим и защищенным для обеспечения безопасности спортсмена, наблюдателей и ассистентов. Границы помоста должны быть четко обозначены для определения размещения позиций тренера и официальных лиц соревнований. Помост – это участок, на котором не должно быть тренеров и зрителей. На данной территории запрещается находиться кому-либо, кроме спортсмена, назначенных страхующих ассистентов, ассистентов, устанавливающих вес штанги и рефери. Тренеры не входят в категорию данных лиц, и не имеют права находиться на помосте. Другие официальные лица имеют право находиться на помосте только по мере необходимости.

б. Гриф и диски: все грифы должны быть стандартного типа 1 1/8 выполненные в олимпийском стиле. Могут применяться специальные грифы для приседания и тяги, но они должны соответствовать допустимому диапазону размеров, указанному в спецификациях грифов. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям: общая длина не должна превышать 2,2 м с расстоянием между втулками не менее 1,32 м и не более, чем 1,31 м. Диаметр грифа не должен превышать 30 мм или быть меньше 27,5 мм. Исключением к данному правилу является приседание, когда 8 - футовый гриф может использоваться вместо 7,5 - футового. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

с. Диски должны соответствовать следующим параметрам: вес 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг, 45кг и 50кг; Для установления рекордов в 4-ой попытке могут использоваться более легкие диски для получения веса, по меньшей мере, на один кг больше, чем существующий рекорд. Все диски должны иметь четкую маркировку веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые –внутри, затем более легкие –в нисходящем весовом порядке, чтобы рефери могли видеть маркировку каждого диска. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные –лицевой стороной наружу.

д. Замки: всегда должны применяться и должны быть крепко прижаты к дискам. Замки всегда используются только с внешней стороны дисков. Замки должны весить 2,5 кг, за исключением использования специального грифа для приседания. В данном случае замки могут быть легче.

е. Стойки для приседания: стойки должны быть регулируемы по высоте. Гидравлические стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек. В соревнованиях WPA допускается применение монолифта.

ф. Система световой сигнализации: На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью которой рефери могут сообщать о своих решениях. Белый световой сигнал обозначает «вес взят» (гуд лифт) и красный – «вес не взят» (ноу лифт). 2 белых световых сигнала обозначают «вес взят» (гуд лифт), 2 красных - «вес не взят» (ноу лифт).

г. Скамья для жима лежа: скамья должна быть гладкой, горизонтальной, обеспечивающей максимальную устойчивость и комфорт, и иметь следующие размеры:

а. Длина –не менее 121,9 см

b. Ширина –от 28 см до 33 см

c. Высота –40,64 см-48,26 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи.

Высота стоек должна быть регулируемой: 81,28 см – 99,06 см дюймов от пола до грифа на стойках. Максимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 110 см.

Все оборудование, используемое на соревнованиях, определяется до начала соревнований. Все участники соревнований пользуются одним и тем же оборудованием.

Костюм и предметы личной экипировки

Экипировочный дивизион:

Приседание.

Допускаются костюмы из грубого полотна любой толщины. Костюм должен представлять собой отдельный предмет одежды во всю длину из грубой суконной ткани. Структура может быть из нескольких слоев любой толщины, но при этом, в целом быть однокомпонентной. Лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Длина штанины не должна быть выше уровня середины бедра (средняя точка между промежностью и верхом коленной чашечки).

Женщины должны быть одеты в цельный костюм, подобный костюму для пауэрлифтинга. Длинные и короткие трико запрещены.

Жим лежа.

Футболка для жима может быть сделана из комбинации полиэстера, джинса или грубого полотна. Допускаются поддерживающие майки с открытой спиной **на липучке** (velcro). Если спортсмен надевает такую майку, его передняя и боковые дельтовидные мышцы должны быть закрыты. Майка не должна быть натянута спереди, обнажая при этом грудные мышцы в пределах одного дюйма от сосков.

Становая тяга.

Допускаются костюмы из грубого полотна любой толщины. Костюм должен представлять собой отдельный предмет одежды во всю длину из грубой суконной ткани. Структура может быть из нескольких слоев любой толщины, но при этом, в целом быть однокомпонентной. Лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Длина штанины не должна быть выше уровня середины бедра. Обязательны для одевания гетры (носки) закрывающие голень выше середины.

Без экипировочный дивизион:

Приседание.

Костюм, подобный костюму для борьбы и майка. Для защиты суставов допускаются пояс, повязки на запястьях, коленях.

Жим.

Майка или майка-топ. Костюм, подобный костюму для борьбы. Допускаются повязки на запястьях.

Становая тяга.

Цельный костюм для борьбы. Допускаются футболка, пояс, повязки на запястьях и коленях. Обязательны для одевания гетры (носки) закрывающие голень выше середины.

Общие правила:

a. **Должна** быть одета футболка (известная под названием «Т-шерт»), которая может быть без рукавов, или с короткими рукавами во всех упражнениях, за исключением становой тяги.

b. Женщины могут надеть короткие защитные трусы или трусики, а также фабричный или спортивный бюстгальтер. Допускается поддерживающая майка для выполнения приседания и становой тяги. Футболки из грубого полотна допускаются только в «экипировочном дивизионе».

c. Костюм для пауэрлифтинга должен состоять из цельного по всей длине трико из эластичного материала с одним швом. Костюмы для пауэрлифтинга из джинса или грубого полотна допускаются только в «экипировочном дивизионе». Накладки должны использоваться только для ремонта разрывов материала и не должны укреплять какие-либо участки. Лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Дина штанин не должна превышать 15 см от середины промежности.

d. Носки должны быть такой длины, чтобы они не соприкасались с намоткой на коленях или наколенниками.

Во время выполнения становой тяги, обязательно использование "Носков для становой тяге" (длинные носки, закрывающие голень, но не касающиеся колен)

a) они быть любого цвета либо цветов, и когут бать с нанесенными логотипами производителя.

(б) Они должны быть такой длины, чтобы не касались коленной чашечки.

(в) Использование колгот, либо чулков, которые закрывают ногу по всей длине – строго запрещено.

(г) Легкие защитные щитки между носком и голенью можно использовать.



е. Головные уборы: головные уборы и кепки с козырьком не допускаются, также как и любые головные уборы, полностью закрывающие затылок вплоть до шеи. Небольшие головные уборы, как например, шерстяные шапочки, не закрывающие затылок до уровня шеи, и не закрывающие обзор, допускаются при приседании и жиме. Головные уборы с козырьком допускаются только при становой тяге.

ф. Допускается размещение эмблем и логотипов на экипировке и костюме, если они не содержат информации оскорбительного характера.

г. Пояс: участник может надеть поверх костюма пояс (ремень), с шириной не более 10,16 см и толщиной 1,27 см. Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, креплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса. Пояс изготавливается из кожи или винила, из одного или нескольких слоев, склеенных и/или прошитых между собой.



Разрешенные модели поясов



Запрещенные модели поясов



h. Обувь: во время выполнения упражнений спортсмен должен надевать спортивную обувь, которая должна надежно фиксировать стопу. Металлические зажимы или шиповки запрещены. Допускается защитная экипировка для

голену во время выполнения становой тяги, но она должна быть скрыта гетрами / носками. Не допускается нанесение на обувь каких-либо смазочных материалов или посторонних веществ.

i. Коленные повязки: не должны превышать 3.5 м в длину и 7.62 см в ширину. Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных материалов. Комбинация коленных повязок строго запрещается. Намотка бинтов на колене не должна быть выше или ниже 14.99 см от центра коленного сустава, общая ширина намотки составляет 30.00 см. Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных материалов: полиэстера, хлопка, медицинского крепа, или их комбинации.

j. Повязки на запястья: при намотке допускается петля вокруг большого пальца (на усмотрение спортсмена). Во время выхода на помост и выполнения упражнения, петля должна быть снята. Намотка бинтов на запястье не должна быть выше 7.62 см или ниже 1,9 см от центра запястного сустава. Петля должна быть стандартной, не допускаются какие-либо пришивные накладки. Не допускается использование повязок для обмотки грифа или какое-либо другое применение, облегчающее выполнение упражнений. Намотка на запястьях не должна превышать 91,4 см, 91,4 см – в длину и 8.38 см в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10.16 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

к. Допускается наложение бинтов-повязок только на запястья и колени. Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации, и медицинского крепа. Запрещено использование их прорезиненных заменителей.

l. Налокотники / бинты на локти – допускаются только при выполнении приседаний и становой тяги, запрещены при выполнении жима. Налокотники (бинты) могут закрывать область локтя, но их намотка не должна распространяться до зон запястий или плеча. Налокотники или бинты могут быть в форме рукава из прорезиненного эластичного материала, или в форме эластичного бинта. Их комбинация запрещена. Общая длина не должна превышать 1 метр.

m. Пластыри (бинты): два слоя пластыря, медицинского бинта или повязки могут быть наложены на большие пальцы. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения рефери. Данные средства не должны использоваться для оказания помощи спортсмену при подъеме штанги. Пластыри не должны закрывать тыльную сторону ладоней при их повреждении. Рефери может запретить спортсмену дальнейшее выполнение упражнений, если он считает, что спортсмену не следует продолжать выступление вследствие каких-либо полученных травм или ранений. При отсутствии медицинского персонала, рефери имеет право определения участков для наложения пластыря.

n. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами соревнований и допусками на оборудование и экипировку. Спортсмен обязан присутствовать на организационном собрании-брифинге для ознакомления с правилами соревнований. Директор соревнований не несет ответственности за проверку оборудования. Если у спортсмена есть сомнения относительно допустимости его/ее экипировки или оборудования, ему следует представить их на организационном собрании или во время взвешивания для проверки их допустимости судьей. Спортсмен дисквалифицируется с соревнований при намеренном появлении на помосте с запрещенным основным оборудованием. Если при нахождении на помосте у спортсмена пойдет кровь, соревнования приостанавливаются до тех пор, пока кровь не будет удалена с участка / оборудования с помощью отбеливающего вещества или сильного дезинфицирующего средства.

o. Утвержденная экипировка: WPA не располагает списком утвержденной экипировки в силу постоянного появления новых продуктов экипировки и отказом компаний-производителей данных продуктов информировать WPA о появлении новых товаров на рынке. К сожалению, зачастую с большинством данных продуктов организаторы впервые знакомятся на организационных собраниях. WPA не запрещает применение продуктов каких-либо определенных производителей. Если продукт соответствует требованиям, четко описанным в данном разделе, его применение на соревнованиях допускается.

p. Экипировка для защиты голени допускается при выполнении становой тяги. Тем не менее, данная экипировка должна быть скрыта носками. Не скрытая носками экипировка для защиты голени запрещена. Экипировка для защиты голени не должна превышать нижнюю границу коленной чашечки и быть ниже верхней границы голеностопного сустава.

g. Посторонние вещества: Запрещено использование каких-либо посторонних веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга или помоста. Только спрей или мел могут наноситься на тело или экипировку. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах личной экипировки. Допускается только применение мела, талька, канифоли, магнелии или детской присыпки.

г. Спортсмену запрещено бросать на помост или участок вблизи помоста капсулы от нашатырного спирта при их использовании.

s. Список команды должен быть предоставлен директору соревнований перед взвешиванием в день участия в соревнованиях. Если команда выступает в 1-ый день соревнований, то список подается в 1-ый день, если во 2-ой, то, соответственно, во второй. После того как список принят, внесение изменений в список запрещено.

Нижнее белье:

a. Без экипировочный дивизион: Под костюм спортсмен обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера. Плавки, удлиненные до линии бедер, не допускаются. Допускаются однослойные плавки с прорезом стандартной длины из полиэстера, если они соответствуют требованиям, описанным в данном разделе. Плавки, сшитые на заказ, не допускаются. Запрещается надевать облегчающие шорты типа «велосипедки» из спандекса под костюм для пауэрлифтинга. Шорты типа «велосипедки» из спандекса не входят в категорию нижнего белья.

b. Экипировочный дивизион: Допускаются предметы одежды из любого материала. Длина плавков может быть больше стандартной. Допускаются усиленные плавки и т.д. Допускаются любые плавки, выполненные из одной ткани

длиной не ниже середины бедра и высотой до середины линии торса. Структура может быть из нескольких слоев любой толщины, но при этом, в целом быть однокомпонентной. Под плавками могут быть надеты любые бандажы, раковины.

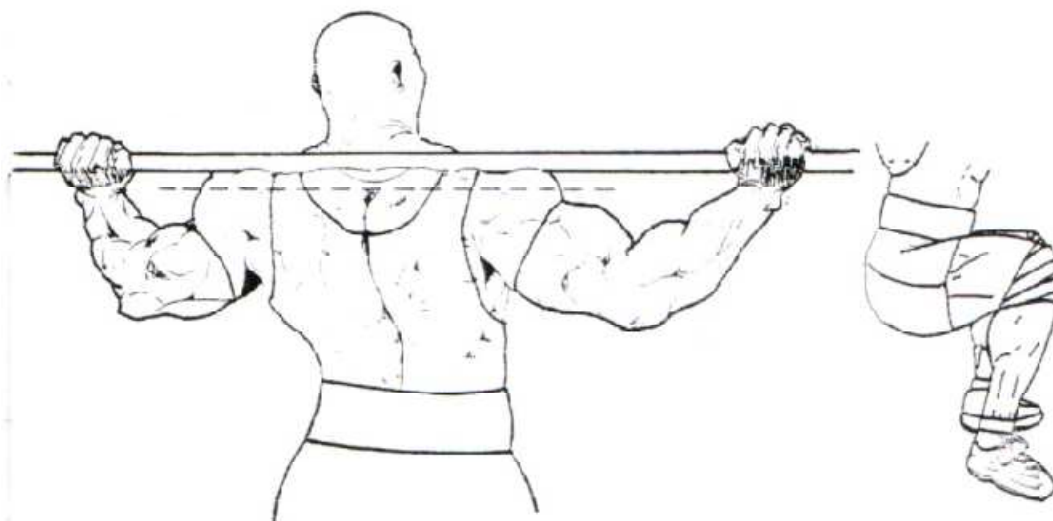
Упражнения и правила их выполнения

1. Приседание

а. Спортсмен принимает вертикальное положение так, чтобы верх грифа был не ниже 2.54 см верхнего уровня передних дельтовидных мышц. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах спортсмена, а руки и/или пальцы рук должны обхватывать гриф. Ноги должны ровно стоять на помосте, колени выпрямлены.

б. После того как штанга снята со стойки спортсмен должен отойти назад и занять правильное положение (если не используется устройство типа монолифт). Спортсмен принимает правильное стартовое положение и ждет, пока старший рефери подаст сигнал для начала приседания, который подается, как только спортсмен демонстрирует готовность и штанга расположена должным образом. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» (сквот).

в. Получив команду, спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Сгибание и разгибание коленей после сигнала не считается движением вниз (приседанием), тем не менее, колени **не** должны быть согнуты в начале и конце упражнения. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз.



д. Спортсмен должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший рефери должен дать сигнал вернуть штангу на стойку.

е. Сигнал вернуть штангу на стойку состоит из движения руки назад и отчетливой командой «стойка» (рэк). Тогда спортсмен должен сделать попытку вернуть штангу на стойку: сделать шаг вперед по направлению к стойке. После этого спортсмен может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойку. Исключением к этому правилу является использование монолифта, когда спортсмену не нужно двигаться вперед к стойке. Если спортсмен роняет штангу после попытки вернуть штангу на стойку, ему дается еще одна попытка. Однако если штанга брошена намеренно, или спортсмен делает шаг из-под штанги, оставив штангу ассистентам, спортсмен автоматически дисквалифицируется за подвержение опасности находящихся на помосте.

ф. Спортсмен должен встать лицом к помосту.

г. На помосте могут находиться не более 5 и не менее 2 ассистентов.

h. Спортсмену разрешается просить помощи у ассистентов при помещении грифа на стойки и движении назад перед принятием стартового положения. Однако, по принятии стартового положения для выполнения упражнения, ассистенты не имеют права оказывать помощь в отношении удержания веса во время размещения ног, грифа, и т.д. Применение монолифта также допускаются при выполнении приседания. Данные правила были установлены для безопасности спортсменов

и. Если спортсмен пользуется помощью не личных ассистентов, а ассистентов, предоставленных организаторами соревнований, и ими допущена ошибка, в результате которой упражнение не засчитывается, спортсмену предоставляется дополнительная попытка. При желании, спортсмен может обратиться с просьбой, чтобы ему разрешили пользоваться помощью личных ассистентов, вместо ассистентов, предоставленных организаторами. Однако, в данном случае, если упражнение не будет засчитано по вине личных ассистентов, дополнительная попытка для выполнения упражнения не дается!

j. Во время выполнения упражнения спортсмену не разрешается касаться замков, втулок и дисков. Однако при обхвате грифа допускается касание краем руки внутренней поверхности втулок грифа.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

- a. Ошибка в соблюдении сигналов старшего рефери в начале выполнения упражнения или по его завершении.
- b. Двойное вставание (подскакивание) или более из нижнего положения приседа во время вставания.
- c. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
- d. 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.
- e. Всякое перемещение грифа на плечах во время выполнения упражнения.
- f. Перемещение ступней назад, вперед или в стороны, за исключением покачиваний ступней с носка на пятку.
- g. Касание штанги страхующих ассистентов для облегчения выполнения приседания, за исключением случаев, когда имеется угроза безопасности или когда касание случайное и рефери считает, что это не помогает подъему штанги.
- h. Касание ног локтями или плечами.
- i. Ошибка при возвращении штанги на стойку.
- j. Любое намеренное бросание или сваливание штанги на помост или, если спортсмен делает шаг из-под штанги, а ассистенты хватают ее.
- k. Касание руками замков, втулок или дисков штанги.

2. Жим лежа на скамье

- a. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью к главному судье.
- b. В стартовой позиции спортсмен должен лежать на спине, соприкасаясь с поверхностью скамьи головой, плечами и ягодицами. Его обувь должна соприкасаться с поверхностью помоста.
- c. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен может использовать ровные плиты или блоки не выше 18 см от поверхности помоста, какая-то часть подошвы должна находиться в контакте с блоком. Блоки, при их использовании, не должны превышать размер 45 см x 45 см.
- d. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более 4 и не менее 2 страхующих ассистентов и ассистентов, устанавливающих вес штанги. Спортсмен может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стойки. В этом случае штанга подается на прямые руки, а не в согнутые руки на уровне груди. Спортсмен может пользоваться помощью личных ассистентов при снятии штанги.
- e. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см, в случае обратного захвата расстояние измеряется между мизинцами. При получении штанги на полностью прямые руки, спортсмен должен опустить штангу на уровень груди и ждать сигнала старшего рефери – команды «жать» (пресс). Приспособление к обхвату грифа и принятию позиции допускаются только до сигнала, за какие-либо изменения положения при выполнении упражнения спортсмен дисквалифицируется.
- f. Сигнал к жиму дается, когда штанга зафиксирована в неподвижном положении на уровне груди (определение уровня см. ниже). Гриф должен находиться не ниже 5,08 см от основания грудины / грудной кости. По команде спортсмен должен выжать штангу вверх на прямые руки и зафиксировать штангу в этом положении, удерживая ее так до тех пор, пока не услышит отчетливую команду «стойка» (рэк). Следует отметить, что соблюдение правила 5,08 см от основания грудины является общим руководящим указанием. Очевидно, что если гриф находится ниже 5,08 см (в большинстве случаев 20,32 см -30,48 см), на уровне живота (желудка) спортсмена, то это правило необходимо для обеспечения безопасности спортсмена. Расстояние 5,08 см от основания грудины определяется по решению рефери. Данное расстояние не измеряется и, очевидно, что иногда его очень трудно определить, особенно, если спортсмен экипирован определенным образом.
- g. Допускается остановка штанги до принятия положения на вытянутых вверх руках. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима запрещено.
- h. Допускаются движения головой: повороты в стороны и подъем вверх.
- i. Движения ступней допускаются при их обоснованной необходимости. Сюда входят подъем на носки или пятки. При этом часть ступни всегда должна касаться помоста. Перемещение ступней недопустимо.
- j. Во время опускания штанги и после того как дана команда «жать», ягодицы должны оставаться на поверхности скамьи. Если какая-то часть ягодиц остается на поверхности скамьи, а боковой рефери не может этого прямо видеть, упражнение считается допустимым. Если рефери видит, что нет соприкосновения ягодиц со скамьей при выполнении упражнения, он включит красный световой сигнал.
- k. Если спортсмен не хочет, чтобы ему помогали страхующие ассистенты и предпочитает поднять вес сам, ему не обязательно начинать упражнение с вытянутых прямых рук. Он может опустить штангу на уровень груди при необходимости. Спортсмен может пользоваться помощью личных ассистентов. Тем не менее, он должен предупредить своих ассистентов, чтобы они не закрывали обзор главному судье. Если личные ассистенты не сделают этого, спортсмен может быть дисквалифицирован.
- l. Не допускаются движения штанги вниз после того, как дана команда «жать», также не должен сильно изменяться прогиб спины. Вдавливание штанги в грудь до команды «жать» допустимо. Запрещено вдавливание штанги в грудь после команды к жиму.
- m. Неравномерное выпрямление рук при выполнении упражнения недопустимо (за исключением случаев, когда неспособность равномерного выпрямления рук подтверждена медицинскими документами). В случае физических ограничений, спортсмен должен предоставить документацию, подписанную врачом, подтверждающим его недееспособность.

п. Не допускаются преднамеренное касание штангой стоек и удержание штанги с их помощью после команды к жиму. Если очевидно, что касание было случайным и не способствовало выполнению упражнения, спортсмену дается дополнительная попытка.

о. Запрещено любое касание ступнями ног вертикальных опор скамьи.

р. Рукава футболки спортсмена не должны закрывать локти при выполнении жима.

Причины, по которым поднятый в жиме вес, не засчитывается

а. Ошибка в соблюдении сигналов старшего рефери при начале выполнения или завершении упражнения.

б. Полный подъем ягодиц с поверхности скамьи.

в. Поднятие и опускание, или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди или явное изменение изгиба спины после команды к жиму.

г. Неравномерное выпрямление рук при завершении жима или отчетливо подчеркнутое, неравномерное выпрямление рук при выполнении упражнения.

д. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

е. Преднамеренное касание штангой стоек и удержание штанги с их помощью после команды к жиму.

ж. Касание ступнями ног вертикальных опор скамьи.

з. Касание страхующими ассистентами штанги или спортсмена между сигналами старшего рефери.

и. Полный подъем ступней от помоста или движения ног на помосте после сигнала к жиму.

к. Спортсмен должен предупредить своих ассистентов, чтобы обзор главному судье сразу после старта не был закрыт. В целях обеспечения безопасности главный рефери, на свое усмотрение, может попросить ассистентов взять штангу у спортсмена. В данном случае упражнение не засчитывается.

л. Расстояние между руками превышает 81 см.

м. Если ассистенты помогают взять штангу со стойки и спортсмен начинает упражнение не на вытянутых прямых руках, упражнение может быть не засчитано, если рефери считает нарушение грубым.

3. Становая тяга

а. Штанга должна быть расположена горизонтально перед ногами спортсмена, штанга удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка, но не движение вниз.

б. Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста при завершении подъема штанги в тяге, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен стоять вертикально. Плечи не должны быть направлены вперед или сгорблены. Необязательно, чтобы они были развернуты, после того как спортсмен принял вертикальное положение, хотя это допускается, если все остальные правила соблюдены.

в. Сигнал старшего рефери состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» (даун). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении, и спортсмен не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Сигнал для начала тяги отсутствует. Спортсмен сам начинает выполнять упражнение, когда он готов.

г. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. В одном подходе допускается только одна попытка.

Причины, по которым поднятый в тяге вес, не засчитывается

а. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

б. Ошибка в принятии вертикального положения с развернутыми (отведенными назад) плечами в финальном положении.

в. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

г. Шаги назад или вперед во время выполнения тяги.

д. Опускание штанги до получения сигнала старшего рефери.

е. Поддержка штанги о предметы экипировки/одежды во время подъема. В некоторой степени спортсмен может получить поддержку (при соприкосновении с предметами).

ж. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками.

Взвешивание

В WPA есть правило, являющееся факультативным для большинства соревнований, и обязательным для всех континентальных, национальных или мировых чемпионатов. Взвешивание участников может начинаться не ранее, чем за 24 часа до начала соревнований и заканчиваться не позднее, чем за полчаса до начала соревнований. Взвешивание может быть любым по продолжительности, может быть разделено на несколько потоков, которые должны быть указаны в стандартных бланках, и может закончиться за 2 часа до начала соревнований в потоке. Единственное исключение существует для спортсменов, которые еще не взвешивались. Стандартная процедура взвешивания должна предлагаться на всех соревнованиях. Она должна продолжаться полтора часа, должна начинаться, по меньшей мере, за 2 часа и заканчиваться минимум за полчаса до начала соревнований. **Время и длительность взвешивания могут быть определены**

организатором соревнований на свое усмотрение, и может не соответствовать факультативному правилу. Т.е. если спортсмен не успел взвеситься в установленные сроки, то он может взвеситься для выступления в другой группе, либо не будет допущен к участию

Спортсмены могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, или могут выбрать взвешивание в облегающих шортах из спандекса вместо нижнего белья. Спортсменам запрещено надевать кеды или другую обувь во время взвешивания. Процедура взвешивания гарантирует, что спортсмены взвешиваются официальными лицами или назначенными представителями, являющимися рефери, того же пола. Ни при каких обстоятельствах взвешивание не будет производиться представителем противоположного пола.

Официальное взвешивание и повторные взвешивания.

Каждый спортсмен проходит официальное взвешивание только один раз. Повторное взвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой проводится взвешивание. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отведенные на взвешивание полтора часа. В противном случае они будут исключены из соревнований в своей весовой категории, если только организаторами соревнований не предусмотрено несколько процедур взвешивания.

Если организаторами предусмотрено только одно взвешивание, то спортсмен может быть повторно взвешен после всех участников соревнований, которые взвешиваются один раз, в определенной весовой категории. Данный метод может быть изменен на усмотрение директоров соревнований на национальном/областном уровне или более низких уровнях. Спортсмен может взвешиваться столько раз, сколько ему необходимо, до тех пор, пока не истекли сроки взвешивания. Спортсмен несет ответственность за сообщение официальным лицам, ответственным за взвешивание, того, что он проверяет свой вес, а не взвешивается официально. Также спортсмен обязан указать, что он проходит официальное взвешивание для записи его веса для участия в соревнованиях.

Не предусмотрено правилами повторное взвешивание: если спортсмен входит в определенную весовую категорию, встает на весы для официального взвешивания в пределах верхнего и нижнего пределов данной весовой категории, ему не разрешается взвешиваться повторно для перехода в другую весовую категорию.

В случае равной суммы у спортсменов: если два спортсмена имеют одинаковый вес и, в результате набирают одинаковую сумму, необходимо проведение их повторного взвешивания. Более легкий спортсмен занимает первое место, более тяжелый – второе. Тем не менее, если после повторного взвешивания их вес остался одинаковым, спортсмены делят первое место, а участник, который должен был занять третье место остается на третьем месте, и т.д. В случае одинаковой суммы у двух спортсменов в командном зачете, очки подсчитываются сложением баллов за первое и второе места с последующим делением полученной суммы на два.

Порядок проведения соревнований

а. Организатор соревнований назначает следующих официальных лиц: диктор/**спикер**; рефери при участниках; секретари; страхующие (ассистенты)/ассистенты, подготавливающие штангу; другие необходимые для проведения соревнований официальные лица.

б. **Спикер** несет ответственность за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер и располагает заявленные спортсменами подходы в установленном настоящими правилами порядке, объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию спортсмена.

с. Когда вес установлен, а помост подготовлен к выступлению и свободен для выполнения упражнения, старший рефери сигнализирует об этом **спикеру** (диктору), который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, вызывает спортсмена на помост, и дает подтверждение контролеру времени начать отсчет одной минуты времени.

д. Если секундомер включен для спортсмена, он может быть остановлен только по окончании отведенного на выполнение упражнения времени, в случае ошибки (движении штанги вниз) при выполнении упражнения, или по команде старшего рефери. Следовательно, очень важно, чтобы спортсмен или его тренер проверили высоту стоки для приседания до того, как вес штанги будет установлен и спортсмен будет вызван на помост, потому что, как только объявлено, что штанга готова, секундомер включается. Любое дополнительное регулирование стоек при неправильной установке высоты должно быть сделано в течение одной минуты, отведенной спортсмену для начала выполнения упражнения. Спортсмен должен в течение одной минуты после его объявления начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение

этого времени, то контролер времени должен объявить «время» (тайм). После этого объявляется, что «вес не взят» (ноу лифт), и попытка считается использованной. Если спортсмен начал выполнение упражнения в пределах отпущенного времени, секундомер выключается. Если спортсмен выходит на помост и рефери замечает какие-либо нарушения в форме, экипировке или оснастке, рефери делает спортсмену предупреждение, после чего спортсмен должен привести в соответствие с правилами свой костюм, экипировку и оснастку, а в оставшееся время начать выполнение упражнения. Если он не успевает сделать все это в течение одной минуты, контролер времени объявляет «время» и, что «вес не взят» (ноу лифт).

е. В небольших соревнованиях спортсмен должен в течение одной минуты после выполнения последней попытки в подходе проинформировать **спикера** о весе, заявленном для следующего подхода. В более крупных соревнованиях ответственность за это несут рефери при участниках. Рефери при участниках отвечают за сбор заявок от спортсменов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных **спикеру**. Спортсмен должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки **спикеру** через судью при

участниках. Если спортсмен не определяется с весом в пределах одной минуты, об этом информируют **спикера** и вес штанги будет увеличен согласно требованиям следующего по очереди спортсмена.

f. Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех рефери на протоколах соревнований, официальных протоколах, актах рекордов и других документах, требующих подписей.

g. Ассистенты по оборудованию, отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего рефери, и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов. Когда спортсмен готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стойки. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойку после выполнения попытки. Однако они не должны прикасаться к спортсмену или штанге во время выполнения упражнения. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и есть риск травмы спортсмена. Тогда ассистенты, по просьбе старшего рефери, или самого спортсмена оказывают помощь в перемещении штанги. Спортсмен

удерживает штангу и помогает в ее перемещении на стойку, если только травма не запрещает спортсмену помогать ассистентам в перемещении штанги на стойку.

h. Если спортсмен лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена дополнительная попытка в конце раунда. Если спортсмен, выступающий последним, лишен успешной попытки по вине ассистентов, главный рефери должен назначить время, в течение которого спортсмен может сделать еще одну попытку. Спортсмену дается достаточное количество времени для восстановления сил перед следующей попыткой. Во время выполнения упражнения только спортсмену, ассистентам и трем рефери разрешается находиться на помосте. Во время выполнения упражнения тренерам не разрешается находиться у боковой или задней стороны помоста. Тренеры должны находиться в пределах отведенного для них места недалеко от помоста.

Регулировка оснастки при нахождении на помосте: спортсмену не следует поправлять бинты или костюм при нахождении в непосредственной близости с помостом. Единственное исключение – можно поправлять пояс.

Постепенное увеличение веса штанги:

Вес штанги увеличивается постепенно. Спортсмен, заявивший более легкий вес для своего первого подхода, начинает упражнение первым. Вес штанги, за исключением редких случаев, не может уменьшаться, упражнение выполняется в соответствии с объявленным весом.

Спортсмен и тренер обязаны следить за постепенным увеличением веса штанги. Спортсмен должен быть готов к выполнению подхода, когда объявлен заявленный им вес.

Правило приоритетности попыток: если несколько спортсменов заказали одинаковый вес штанги, спортсмен, делающий первую попытку должен предшествовать спортсменам, делающим вторую и третью попытки. Соответственно, спортсмен, делающий вторую попытку должен предшествовать спортсменам, делающим третью попытку при одинаковом весе штанги. Все первые попытки должны быть сделаны в первом раунде, все вторые – во втором, а все третьи в третьем раунде. Четвертые попытки могут быть сделаны в конце третьего раунда. Четвертые попытки могут быть сделаны только с целью установления мировых, национальных и региональных рекордов. Результаты четвертой попытки не добавляются к сумме и **не** считаются попыткой в рамках соревнований. Спортсмен должен успешно завершить подходы в рамках соревнований перед тем, как предпринять попытку установления рекорда. Четвертая попытка не дается спортсмену, если **третий подход в этом упражнении** в рамках соревнований был неудачным. Минимальное увеличение веса между успешными попытками: в соревнованиях, признаваемых **WPA**, вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Между первой и второй попыткой вес должен быть увеличен, по меньшей мере, на 5 кг, а между второй и третьей попыткой – на 2,5 кг. Специальные диски весом 0,5 кг, не должны использоваться в стандартных попытках. Они применяются только в 4 попытке.

Исключение из данного правила:

a. Заказ увеличения веса на 2,5 кг между первой и второй попытками означает, что спортсмен не собирается делать третью попытку.

b. В женских соревнованиях и у спортсменов мужского пола в возрасте 8-12 лет при выполнении жима вес между первой и второй попытками может увеличиваться на 2,5 кг. При этом увеличение веса штанги должно быть стандартным в приседании и становой тяге.

c. При занесении в протокол рекордов, установленных вне соревнований, вес штанги должен быть, по меньшей мере, на 0,5 кг больше существующего рекорда. Попытка установления рекорда должна быть сделана не по завершении выполнения упражнения, а когда вес штанги будет увеличен до необходимого для установления рекорда веса, в соответствии с правилом постепенного увеличения веса штанги.

Ошибки в установке веса штанги и ошибки комментатора при объявлении:

a. Если вес штанги оказался меньше заказанного, и попытка была успешной, спортсмен может признать этот подход, или сделать другой подход с первоначально заявленным весом. Если спортсмен решает сделать еще один подход с первоначально заказанным весом, то ему предоставляется дополнительная попытка в конце раунда, чтобы у спортсмена было достаточно времени на восстановление сил.

b. Если вес штанги оказался больше заявленного спортсменом и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других спортсменов. Если попытка оказалась

неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

с. Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или, если происходят какие-либо сдвиги дисков на грифе во время выполнения упражнения, или если помост пришел в негодность, и упражнение выполнено с ошибкой, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка в конце раунда, в котором была допущена ошибка по вине ассистентов.

d. Если вес ошибочно установлен во время второй попытки выполнения упражнения и вес увеличен, вследствие этой ошибки только на 2,5 кг, то спортсмен может признать этот подход и перейти к третьей попытке без штрафных санкций за увеличение веса только на 2,5 кг по вине ассистентов. В соревнованиях WPA спортсмен не получает штрафные санкции за ошибки, сделанные по вине официальных лиц соревнований. Если спортсмен считает необходимым сделать еще одну попытку с заказанным им весом, ему предоставляется дополнительная попытка. Если попытка с заранее заказанным весом оказывается неудачной, спортсмену засчитывается удачная попытка с увеличением веса штанги на 2.5 кг

e. Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги больше того, который заказан спортсменом, вес штанги должен быть уменьшен до заказанного веса, чтобы спортсмен смог использовать свою попытку.

f. Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают спортсмена из соревнований. Если до исключения из соревнований спортсменом был установлен рекорд в каком-либо из других упражнений, и при этом присутствовали необходимые официальные лица, рекорд спортсмену будет засчитан. Тем не менее, спортсмен не будет допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

g. По окончании выполнения упражнения спортсмен должен покинуть помост в течение 30 секунд. При несоблюдении этого требования поднятый вес спортсмену может быть не засчитан.

h. Если спортсмен жалуется на травму, официально назначенный врач соревнований осмотрит его/ее. Если врач не рекомендует продолжать участие в соревнованиях, спортсмен должен отказаться от дальнейших выступлений. При отсутствии официально назначенного доктора, если рефери или директор соревнований считают, что спортсмену не следует продолжать соревнования, спортсмен также должен отказаться от участия.

Общее:

a. Любой спортсмен или тренер, по какой-либо причине дискредитирующие спорт своим недостойным поведением на помосте или вблизи его, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, рефери дисквалифицируют спортсмена и приказывают тренеру покинуть место соревнований. Это правило применяется даже, если спортсмен ведет себя неподобающим образом, после выполнения всей программы соревнований. Любому спортсмену, ударившему кого-либо из официальных лиц соревнований, или кого-либо другого на соревнованиях, навсегда исключается из всех зарегистрированных WPA соревнований (APA, CAP [канадская ассоциация пауэрлифтинга] и др.). Если по вине спортсмена в зале соревнований появляются какие-либо разрушения, которые серьезно влияют на эффективность дальнейшего хода соревнований или подготовку других спортсменов к выполнению упражнений, спортсмен будет отстранен от участия в зарегистрированных соревнованиях WPA на 3 года.

b. Любой аккредитованный рефери WPA, который своими действиями очевидно проявляет предвзятость по отношению к спортсмену, на временной или постоянной основе исключается из состава рефери, и теряет аккредитацию. Рефери строго запрещается подвергать сомнению оценки, поставленные другими рефери на помосте. Ни при каких обстоятельствах, рефери не должны пытаться влиять на решения других рефери и спорить друг с другом при нахождении на помосте.

с. Если спортсмен оскорбляет (нападает на) кого-либо из официальных лиц, участников соревнований или зрителей, организатор соревнований уведомляет WPA в письменной форме в течение 3 дней со дня случившегося. В письменной жалобе должны быть указаны имя и адрес спортсмена, позволившего себе оскорблять кого-либо во время соревнований. Организатор соревнований обязан безотлагательно сообщать о любом оскорблении (нападении) в местные правоохранительные органы (полиции) и получить копию рапорта правоохранительных органов. Копия рапорта должна быть отправлена в WPA в течение суток (24 часов). Спортсмен навсегда исключается из WPA и не сможет больше принимать участие, в каких бы то ни было мероприятиях, проводимых зарегистрированной в WPA организацией (таких как AAP или CAP).

d. Все вещи спортсмена: костюмы и личная экипировка должны быть чистыми, аккуратными и презентабельно выглядеть. Спортсмен не сможет продолжать соревнования, если его вещи, по мнению рефери, не соответствуют стандарту.

e. Чрезмерная и усиливающаяся «нервозность и агрессивные действия» спортсмена, выражающиеся в толчках, ударах и сквернословии должны быть пресечены судьей на его усмотрение. Предупреждение спортсмену должно быть сделано также в случае незначительных непристойных высказываний. Если оскорбления являются вопиющими и намеренными, спортсмен дисквалифицируется.

Рефери

Рефери должно быть трое: (старший (центральный) рефери и двое боковых). Старший рефери отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях. Трое рефери занимают те позиции около помоста, которые они считают самыми удобными для обзора каждого из упражнений. Рефери могут наклоняться, перемещаться и вставать со стульев, чтобы занять наиболее выгодную для контроля выполнения упражнения позицию. Рефери не должен обращаться с

просьбой к страхующему ассистенту, чтобы тот отошел, чтобы ему было удобнее осуществлять контроль выполнения упражнения. Обращаясь с такой просьбой к ассистенту, рефери может подвергнуть опасности спортсмена. Безопасность спортсмена превыше всего остального. Тем не менее, руки заднего страхующего не должны закрывать обзор верхней части бедер в районе тазобедренного сустава во время выполнения приседания. Особые сферы ответственности оценки для рефери: все рефери, находящиеся у помоста, несут ответственность за оценивание всех составляющих: как выполнения самого упражнения, так и соответствия костюма, экипировки и оснастки спортсмена требованиям правил. Очевидно, что главный рефери со своей позиции (перед помостом) имеет выгодное положение для обзора, которое в некоторых случаях затрудняет оценивание ряда аспектов выполнения упражнения, по сравнению с позициями боковых рефери. Тем не менее, главный рефери несет ответственность за оценивание всех аспектов и его иногда невыгодная позиция, в отличие от позиции боковых рефери, не запрещает ему и не освобождает его от оценивания всех аспектов выполнения упражнения. Как только главный рефери дает команду «старт», ему рекомендуется не покидать свое место, хотя ему разрешается это делать, в случаях, когда он считает это необходимым. Порядок действий рефери в случае, когда закрыт обзор для контроля выполнения упражнения: если во время выполнения упражнения спортсменом страхующий ассистент намеренно закрывает обзор судье так, что рефери не видит, как выполняется упражнение, рефери включает белый световой сигнал для спортсмена (вес взят), а ассистент получает предупреждение. Рефери может покинуть свое место, если он считает, что это улучшит обзор.

Обязанности рефери:

До начала соревнований, рефери должен убедиться, что помост и оборудование для проведения соревнований соответствуют всем требованиям, весы работают правильно и точно, убедиться, что взвешивания были проведены в соответствии с требованиями и надлежащим образом. Рефери обязан убедиться, что организационный брифинг-собрание проведено до начала соревнований. Во время соревнований он должен быть уверен, что вес штанги установлен в соответствии с объявлением комментатора.

Всем трем рефери должны быть выданы таблицы установки весов. Если кто-либо из трех рефери сомневается в честности спортсмена в отношении преднамеренного использования запрещенных предметов костюма, экипировки или оборудования, которое дает спортсмену преимущество перед другими, он должен привлечь к этому внимание других рефери и проверить спортсмена. Если нарушение серьезное, спортсмена могут дисквалифицировать с соревнований, если незначительное, спортсмену будет сделано предупреждение.

Порядок действий рефери при совершении спортсменом ошибки при выполнении упражнения: рефери обязан привлечь внимание к совершению ошибки. Если главный рефери или боковые рефери согласны, что спортсмен допустил ошибку, то большинством голосов главный рефери останавливает выполнение упражнения, когда он считает, что остановка выполнения упражнения именно в данный момент наиболее безопасна для спортсмена. Он дает команду стойка «рэк» или «даун» и делает соответствующий жест рукой, либо дает распоряжение ассистентам забрать штангу.

Процедура информирования спортсмена о нарушении, в результате которого включается красный световой сигнал «вес не взят» («ноу лифт»). Спортсмен, получивший красный световой сигнал, может подойти к судье по окончании выполнения упражнения, но не во время объявления следующего участника, и выяснить, почему он/она получил красный световой сигнал. Рефери должен объяснить спортсмену причину, по которой он получил красный световой сигнал. Тем не менее, когда несколько участников выступили после спортсмена, он не должен, подходить, и спрашивать судью, почему он получил красный световой сигнал.

Рефери не должны влиять на решения друг друга: рефери не разрешается запрещать или отклонять решения друг друга. Рефери не должен пытаться воздействовать на решение другого рефери. Не существует ранжирования рефери по значимости: все рефери равны. Если рефери предвзят относится к спортсмену, или склоняет рефери к своему мнению, и считает, что это повлияет на его оценку, он должен сообщить об этом другим рефери, чтобы он был заменен другим рефери на время выступления данного спортсмена.

Допустимое общение рефери на помосте: рефери могут совещаться и советоваться друг с другом или другими официальными лицами с целью передачи информации или исправления ошибок.

Собрание-брифинг рефери по правилам проведения соревнований: на всех соревнованиях сразу же после организационного собрания-брифинга спортсменов проводится необходимое собрание рефери, присутствие на котором обязательно для всех рефери. Собрание рефери проводится главным судьей соревнований. Оно проводится без посторонних зрителей, отдельно от собрания спортсменов. Время проведения собрания – не больше 15 минут, после которого следует последний перерыв перед началом соревнований.

На собрании рефери должны обговорить:

1. Наилучшее размещение рефери для согласования сигналов по каждому упражнению
2. Четкое определение нормативных требований к каждому упражнению
3. Указание: не пытаться оказывать влияние на мнения и решения других рефери

Распределение позиций рефери в соответствии с упражнениями.

Определенное размещение боковых рефери во время становой тяги: боковой рефери должен находиться примерно на 15° по направлению вперед, от линии, перпендикулярной каждому боку спортсмена. Эта позиция является наиболее выгодной для оценки движения штанги вниз, в руках или между ними, для оценки содействия ног выполнению

упражнения, и оценки финальной позиции, подтверждающего вертикальное положение с полностью выпрямленными коленями. Ни при каких обстоятельствах рефери не должны находиться сзади от спортсмена.

Дресс-код рефери: Рефери должны быть аккуратно одеты соответствующим образом. Их одежда не должна вызывать у зрителей чувство неодобрения по отношению к спорту.

Установление рекордов

1. Общие условия для установления рекордов в WPA, AAP, CAP или их членов на мировых, континентальных, региональных и национальных чемпионатах, санкционированных WPA, и мировые рекорды членов федерации пауэрлифтинга должны признаваться без взвешивания штанги после выполнения упражнения. На соревнованиях этого уровня гриф и диски должны быть взвешены до начала соревнований. Это гарантирует равное и эффективное проведение мероприятия без ненужных остановок. Требования к регистрации мировых, континентальных, национальных и региональных рекордов:

a) Соревнования должны быть санкционированы национальной федерацией страны-члена WPA. Все бланки санкционирующих заявок должны быть отправлены письмом и одобрены штаб-квартирой WPA, по меньшей мере, за 30 дней до открытия соревнований.

b) Все выносящие решение рефери должны иметь действующий билет рефери WPA или иметь действующий статус национального или международного рефери IPF, APF, AAPL, CSP, или любительского спортивного союза США.

c) При приглашении рефери из других указанных федераций, они должны быть осведомлены о небольших расхождениях в правилах, существующих в WPA и их соответствующих федерациях. Это осуществляется посредством семинара для рефери, который проводится до соревнований.

d) Все результаты экзаменов для рефери должны отправляться в штаб-квартиру WPA, где они будут оценены.

e) Добросовестность и компетентность рефери всех членов национальных федераций не подвергаются сомнению. Следовательно, мировые или континентальные рекорды могут быть подтверждены теми же национальными рефери.

f) Дважды санкционированные соревнования запрещены.

g) Если спортсмен участвует в суммарных соревнованиях и устанавливает рекорд в индивидуальном упражнении, но дисквалифицируется с соревнований из-за ошибок в 3 попытках в другом упражнении, установленный им в индивидуальном упражнении рекорд, сохраняется, если при его установлении присутствовали рефери, которые могут подтвердить, что упражнение было выполнено по всем правилам.

h) При желании получить сертификат установления рекорда, спортсмен должен заполнить бланк заявки после установления нового рекорда. Этот бланк должен быть полностью заполнен (не должно оставаться незаполненных полей) и отправлен по почте в бюро регистрации установления рекордов (адрес на форме заявки) в течение 30 дней со дня установления рекорда.

i) В суммарных соревнованиях в сумму не входят четвертые попытки, использующиеся для установления рекордов, или попытки в рамках индивидуальных соревнований. Четвертые попытки используются только для установления рекордов.

j) Гриф и диски должны весить в пределах 1% их номинального значения.

k) Мировые рекорды будут зарегистрированы исключительно только после того, как протоколы соревнований будут опубликованы на центральном веб-сайте WPA: <http://apa-wpa.com/results.html> и проверены ответственным за ведение и фиксацию мировых рекордов 1-го Вице президента WPA.

l) континентальные рекорды будут зарегистрированы исключительно только после того, как протоколы соревнований опубликованы на центральном веб-сайте WPA: <http://apa-wpa.com/results.html> и проверены ответственным за ведение и фиксацию мировых рекордов 1-го Вице президента WPA.

m) национальные рекорды будут зарегистрированы исключительно только после того, как протоколы соревнований будут опубликованы на веб-сайте национального представителя WPA.

n) В случае, если спортсмен выступая в своей основной возрастной категории (Сабтины, Юноши, Юниор), не принимал участие в Открытой, и его результат превышает рекорд в обеих возрастных категориях, т.е. Мастер-Опен, ТЕЕН-ОПЕН и т.д., то рекорды фиксируются автоматически в обеих возрастных категориях

o) В случае, если два и более спортсменов в одной весовой категории заканчивают с одинаковым результатом, то рекорд присваивается спортсмену, который первым подошел к рекордному весу.

В случае, если во время проведения соревнований в разных городах, либо странах в один и тот же день, если два и более спортсменов в одной весовой категории заканчивают с одинаковым результатом, то рекорд присваивается обоим спортсменам из разных стран

p) Мировые рекорды могут быть установлены только на соревнованиях Федерального (регионального) уровня (Чемпионат Федеративного округа); национального (Чемпионаты и Кубки страны); континентального (Чемпионаты и Кубки Европы, Азии, и т.п.), Чемпионатах и Кубках мира. Во время проведения всех остальных соревнований могут быть установлены исключительно региональные (областные, федеративные) рекорды.

Санкционирование соревнований

а) Директор соревнований или председатель национальной федерации для получения санкции на проведение соревнований должны подать заявку на санкционирование, по меньшей мере, за 4 недели до запланированного мероприятия. Заявка на санкционирование и проект стоимости для всех национальных, континентальных и мировых уровней соревнований должны быть представлены на рассмотрение в штаб-квартиру WPA, по меньшей мере, за 6 месяцев до их проведения.

б) Сбор за санкционирование должен сопровождаться бланком заявки на санкционирование. Если в санкционировании отказано, сумма будет возвращена директору соревнований. Национальное управление, на свое усмотрение, может отказать в санкционировании, если другие соревнования WPA запланированы на дату близкую с той, которая заявлена в бланке.

в) Включение дивизиона экипировочного и без экипировочного в соревнования не является обязательным. Директор соревнований сам решает, включать эти категории или нет. В соревнования должны быть включены основные общие классы мужчин и женщин. Общие мужские категории должны состоять из всех весовых классов. Все другие категории должны состоять из всех весовых классов или формул Шварца и Мэлоун. Категории, которые проводятся в индивидуальных соревнованиях, включаются на усмотрение директора соревнований. Формула, используемая на соревнованиях WPA: официально признанными считаются формула Шварца для мужчин, формула Мэлоун для женщин и формула Фостера (возрастной коэффициент Фостера) для профессиональных спортсменов старше 40 лет. Формула используется для определения абсолютного чемпиона или распределения мест в категориях, которые определяются по формуле, а не весовым категориям.

Соревнования с проведением тестирования на применение допинга

а) На всех соревнованиях, где имеются категории допинг-контроля, по меньшей мере, у 10% спортсменов, входящих в класс «с допинг контролем» должен быть сделан анализ мочи в аналитических лабораториях. Участники, у которых будет взят анализ, отбираются (на выбор директора соревнований) из трех лучших спортсменов (претендентов на призовые места). Рекомендуется, чтобы спортсмен, занимающий в большинстве случаев первое место, был проверен на допинг во время другого отбора, пока не стало известным, что данный участник проверялся на допинг или совсем недавно, или на нескольких соревнованиях, и выступает без какого-либо значительного увеличения показателей согласно результатам анализов.

в) Спортсмены, у которых был обнаружен допинг, исключаются из соревнований, контролируемых WPA на 3 года.

д) Директоры, проводящие соревнования, в которых выступают спортсмены, входящие в категории «с допинг контролем», должны следовать правилам допинг-контроля, и обязаны представлять в лабораторию все анализы мочи для контроля. Лабораторные исследования должны оплачиваться. При отправлении материалов для допинг-контроля в лабораторию, внутрь испытательного бокса должен быть вложен также чек об оплате (платежные документы).

е) Неосведомленность о том, что избыток противодействующего вещества может стать причиной обнаружения допинга, что не будет являться оправданием. Предупреждения в настоящее время печатаются прямо на флаконах с продукцией (как того требует закон). Если спортсмен принимал такую продукцию перед соревнованиями и анализ на допинг «положительный», спортсмен будет на 3 года отстранен от участия в соревнованиях, как любой другой участник, с «положительным» результатом теста на допинг.

Особое правило для установления рекордов в соревнованиях по сумме (трех упражнений): если участник выступает в соревнованиях по сумме результатов в трех упражнениях, с целью установления рекордов на соревнованиях и сильно превосходит всех в определенном упражнении, он больше не считается претендентом на призовое место. Тем не менее, спортсмен может продолжать выполнять другие упражнения с целью установления рекордов в них, если надлежащие официальные лица оценивают (судят) соревнования и, если спортсмен имеет разрешение директора соревнований. Это допустимо только для спортсмена, который пытается установить какой-то рекорд (не личные лучшие попытки).

Общие правила поведения и обязанности председателя, рефери и других официальных лиц

а) Председатель утверждает серию точных национальных рекордов, которые должны быть доступны спортсменам.

б) Председатель национальной ассоциации организует проведение, по меньшей мере, двух санкционированных WPA мероприятий (соревнований) в своей стране каждый год. Председатель не обязан быть директором соревнований.

в) Председатель национальной ассоциации поддерживает национальный веб-сайт WPA и предоставляет полную информацию о национальных рекордах для размещения на сайте.

д) Если соревнования организуют другие люди, председатель присутствует на соревнованиях и следит за его ходом, чтобы убедиться в том, что мероприятие проводится надлежащим образом. Также председатель обеспечивает директора соревнований всей необходимой документацией, требуемой для санкционирования и проведения соревнований должным образом. Председатель оказывает помощь директору соревнований в привлечении аккредитованных рефери для проведения мероприятия. Если председатель не может лично присутствовать на соревнованиях, в рамках своих полномочий он назначает ответственное лицо, хорошо разбирающееся в политике WPA, а также в виде соревнований для их легального проведения.

е) Лицам, заинтересованным в проведении соревнований **WPA**, содействуют в установлении связей с председателем. Председатель оказывает содействие лицам, которые хотят получить санкцию **WPA** для проведения соревнований.

ф) Рефери и председатели никогда не должны критиковать или задавать вопрос о доверии другому председателю, судье, официальному лицу, или спортсмену WPA в сети Интернет посредством общедоступного сообщения по [электронной] почте. Председатели или рефери WPA не должны критиковать правила, политику WPA и т.д. в интернет-форумах. WPA предоставляет приватные форумы для своих официальных лиц, чтобы они заявляли о своих жалобах, вызывающих сомнение в вопросах практики, вопросы относительно правил и политики, и другие волнующие вопросы. Также официальные лица могут напрямую связаться с представителями управления WPA. Если Вы считаете правило глупым, или Вы не согласны с ним, место, куда стоит обратиться для обсуждения Вашего вопроса – приватные форумы WPA, а не общедоступные форумы Интернета! От официальных лиц ожидают профессионально корректного поведения в любых ситуациях в любое время. Рефери или председатель может лишиться своего официального статуса в зависимости от резкости суждений, упреков и многократно повторяющихся оскорблений и обид.

г) Все новые рефери WPA, утвержденные на должность после 01.08.2004, будут назначаться с испытательным сроком в 1 год. По истечении испытательного срока рефери приобретает статус постоянного рефери. Если во время испытательного срока рефери демонстрирует свою некомпетентность при выставлении оценок на соревнованиях, или ведет себя непрофессионально, он утрачивает свой статус рефери WPA. Рефери, которые в течение 1 года испытательного срока с даты их назначения не судили соревнования, теряют свой статус рефери и им снова нужно пересдавать экзамен. Если рефери, имеющий постоянный статус, не судит какие-либо соревнования в течение более 3 лет, обязан пересдать экзамен рефери.

Пауэрспорт

Требования к форме:

Все упражнения выполняются без экипировки. Допускаются повязки на запястьях, коленях и пояс.

1. Форма для жима над головой: костюм для борьбы или шорты (выше колена) и футболка.
2. Форма для строгого подъема (на бицепс): костюм для борьбы или шорты (выше колена) и футболка.
3. Форма для становой тяги: костюм для борьбы или цельный костюм для пауэрлифтинга. Шорты при выполнении становой тяги запрещены.

Правила выполнения строгого подъема на бицепс (сгибания):

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

2. После перемещения штанги со стойки, спортсмен двигается назад и принимает стартовую позицию. Спортсмен в стартовой позиции ждет команды главного рефери. Команда подается, как только спортсмен демонстрирует готовность, и штанга расположена должным образом. Сигналом служит движение руки вверх вместе с отчетливой командой «сгибать» («кёрл»).

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

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

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

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

7. Когда штанга зафиксирована, главный рефери дает сигнал поместить штангу на стойку. Сигналом служит движение руки назад вместе с отчетливой командой «стойка» («рэк»).

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

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

Формой для выполнения упражнения являются шорты и футболка с коротким рукавом или майка на лямках, или костюм для борьбы. Рукава футболки не должны закрывать локти.

Причины, по которым вес при выполнении строгого подъема на бицепс (сгибания) не засчитывается:

- a. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
- b. Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.
- c. Ошибка: колени не выпрямлены во время выполнения упражнения.
- d. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.

e. Опускание или помещение штанги на стойку до сигнала главного рефери. Отскакивание штанги от бедер, чтобы начать подъем штанги.

f. Использование ног и бедер для создания толчка, чтобы завершить упражнение. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.

g. Формой для выполнения упражнения являются шорты и футболка с коротким рукавом или майка на лямках, или костюм для борьбы.

h. Рукава футболки не должны закрывать локти.

Жим над головой (армейский жим):

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

b. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный рефери дает команду жать («пресс») и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.

c. Спортсмен должен выжать штангу на полностью вытянутые прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой вниз «даун». Сигнал дается главным судьей.

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

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

Причины, по которым жим над головой не будет засчитан:

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

b. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.

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

d. Движение вниз во время фазы подъема.