

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України

Матвій БІДНИЙ

**ПРАВИЛА**  
**спортивних змагань з пауерліфтингу**

## **I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1. Правила спортивних змагань з пауерліфтингу (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з пауерліфтингу, які проводяться на території України.

2. Ці правила розроблені відповідно до Технічних правил Міжнародної Федерації пауерліфтингу (далі – IPF) і є обов'язковими для всіх організацій, що проводять спортивні змагання з пауерліфтингу, та не поширюються на організацію та проведення міжнародних змагань з пауерліфтингу на території України.

3. Спортивні змагання з пауерліфтингу проводяться з метою:

- 1) розвитку і популяризації виду спорту;
- 2) визначення найсильніших спортсменів і спортивних команд, визначення рейтингу спортсменів і спортивних організацій;
- 3) підвищення спортивної майстерності атлетів;
- 4) обміну досвідом та інформацією.

4. Право офіційно приймати рішення щодо внесення змін до цих Правил має Президія Федерації пауерліфтингу України (далі – ФПУ). Зміни протягом 5 робочих днів з дати прийняття рішення щодо внесення змін до правил мають бути опубліковані на офіційному сайті ФПУ.

Дата набуття чинності змін до Правил має бути вказана точно та однозначно.

5. Антидопінговий контроль учасників змагань здійснюється відповідно до вимог Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті.

Кожний спортсмен зобов'язаний знати порядок тестування.

6. Під час проведення спортивних змагань обробка та захист персональних даних їх учасників здійснюється відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних даних».

## **II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

### **1. Програма, ранг змагань**

Змагання з пауерліфтингу проводяться у трьох вправах послідовно: присідання, жим лежачи, тяга (триборство).

Проводяться змагання з окремого виду пауерліфтингу – жиму лежачи.

Змагання проводяться за віковими та ваговими категоріями відповідно до статі.

Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій.

В одному потоці можуть змагатися спортсмени однієї або кількох суміжних вагових чи вікових категорій.

Потік може складатись з однієї, двох або більше груп.

Розподіл спортсменів на групи (перша – слабша) здійснює головний секретар змагань залежно від кращих результатів, показаних протягом 12 місяців до початку змагань і зазначених у попередніх заявках. Списки поділених на групи спортсменів, оприлюднюються не пізніше ніж за 15 хвилин до початку зважування у потоці.

Першими змагаються спортсмени найслабшої групи.

Якщо змагальний потік складається з однієї групи, після закінчення присідань та жиму лежачи оголошується 20-хвилинна перерва для відпочинку та підготовки спортсменів до виконання наступної вправи. Якщо змагальний потік складається з двох або більше груп, між вправами має бути оголошена 10-хвилинна технічна перерва для підготовки помосту до виконання наступної вправи.

Кожному учаснику змагань надаються три спроби в кожній вправі. Найбільша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми триборства. Спортсмен, який показав кращу суму, стає переможцем у відповідній ваговій категорії. Інші учасники класифікуються відповідно до набраної суми. Учасники без жодної результативної спроби в будь-якій вправі у змаганнях, в яких не розігруються медалі в окремих вправах, автоматично вибувають із змагань (дискваліфікуються). Учасники без жодної результативної спроби в будь-якій вправі у змаганнях, в яких розігруються медалі в окремих вправах, автоматично отримують нульовий результат у сумі триборства з можливістю продовжити боротьбу за медалі в інших вправах. Для отримання медалі в окремій вправі спортсмен має здійснити спроби у всіх трьох вправах. В разі однакового результату двох учасників у сумі триборства або в окремій вправі, перевагу має спортсмен з меншою власною вагою. В разі однакового результату у сумі триборства двох учасників з однаковою власною вагою перевагу має спортсмен, який першим підкорив вагу. Аналогічний алгоритм оцінки результату в окремих вправах та встановлення рекорду.

Усі змагання з пауерліфтингу, які проводяться на території України, поділяються на ранги.

Спортсмен допускається до змагань I-VI рангів у разі підписання заяви про антидопінгову та дисциплінарну відповідальність та після сплати внесків, передбачених Статутом ІРФ/ФПУ та постановами Президії ФПУ/ ВП ФПУ.

ФПУ проводить:

чемпіонати з пауерліфтингу (класичний та екіпірувальний) – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків, студентської та учнівської молоді;

чемпіонати з жиму лежачи (класичний та екіпірувальний) – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків;

чемпіонати з пауерліфтингу (класичний та екіпірувальний) серед учнів ДЮСШ;

кубки з пауерліфтингу (класичний та екіпірувальний);

кубки з жиму лежачи (класичний та екіпірувальний);

комплексні заходи серед різних груп населення;

інші всеукраїнські та міжнародні турніри.

У випадку спільного проведення змагань серед різних вікових груп, спортсмен може виступати лише у змаганнях однієї з них, якщо інше не визначено регламентом змагань (далі – Регламент).

## **2. Види змагань**

Змагання з пауерліфтингу поділяються на:

1) особисті, в яких визначаються результати кожного окремого спортсмена, за які йому надається відповідне місце;

2) командні, в яких підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються до командного заліку;

3) особисто-командні, в яких підсумкові результати кожного окремого спортсмена зараховуються як учаснику, так і команді.

За результатами змагань спортсмену може бути присвоєно спортивне звання (розряд). Під час формування щорічних рейтингів командні бали за зайняте місце в такому випадку не нараховуються.

Вид змагань та особливості проведення у кожному конкретному випадку

визначаються Регламентом.

### **3. Регламент змагань**

Змагання з пауерліфтингу проводяться відповідно до Регламенту, що розробляється організацією, яка їх проводить та має виняткове право вносити зміни або доповнення, але не пізніше ніж за 30 календарних днів до початку змагань.

Регламент змагань не може суперечити чинним Правилам.

Регламент надсилається спортивним організаціям не пізніше ніж за 30 календарних днів до початку змагань.

Регламент змагань складається з розділів:

- 1) Мета та завдання;
- 2) Управління проведенням;
- 3) Місце та термін проведення;
- 4) Програма та вид змагань;
- 5) Умови участі та заліку;
- 6) Нагородження;
- 7) Прийом учасників та суддів;
- 8) Заявки на участь у змаганнях;
- 9) Інші умови проведення заходу.

### **4. Заявки на участь у всеукраїнських змаганнях**

Попередні іменні заявки на змагання, що проводить ФПУ, надсилаються за вказаними у Регламенті електронними адресами не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань (Додаток 1) та вносяться в електронну систему на офіційному сайті ФПУ ([www.ukrpowerlifting.com](http://www.ukrpowerlifting.com)). З цього часу протягом 15 календарних днів можна змінювати вагові та вікові категорії спортсменів у системі. Після закриття остаточної номінації (за 15 календарних днів до початку змагань) змінювати вагові та вікові категорії не дозволяється. Останній день вилучення спортсменів з номінації без застосування санкцій – за 10 календарних днів до початку змагань. Іменні заявки (Додаток 2) для участі у змаганнях подаються до Мандатної комісії у терміни, що визначені Регламентом.

Усі розділи іменної заявки заповнюються друком. Іменна заявка має містити підпис лікаря та печатку медичного закладу. Документом, що підтверджує рішення

лікаря, є довідка медичного закладу.

Спортсмени, які беруть участь у змаганнях, мають бути застраховані. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження Мандатної комісії та процедури зважування.

Спортсмен допускається до змагань Мандатною комісією у разі підписання заяви про антидопінгову та дисциплінарну відповідальність та після сплати внесків, передбачених Статутом ФПУ та постановами Президії ФПУ, що позначається у заявці.

## 5. Мандатна комісія

Остаточне рішення щодо участі спортсменів або команд у змаганнях ухвалює Мандатна комісія (далі – МК), яка створюється на місці їх проведення.

До складу МК входять: представник(-ки) організації, що фінансує і проводить змагання (Голова МК), головний суддя, головний секретар змагань і лікар.

Після розгляду заявок МК ухвалює рішення щодо допуску команд та спортсменів до змагань з урахуванням вимог Регламенту. Відомості щодо кількісного складу учасників змагань заносяться у протокол МК (Додаток 3).

## III. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ ТА ТРЕНЕРИ КОМАНД

### 1. Категорії спортсменів за статтю та віком

Змагання з пауерліфтингу проводяться серед розподілених за категоріями спортсменів відповідно до статі та віку.

У змаганнях беруть участь спортсмени, які досягли віку:

- 1) III-IV ранги – 13 років;
- 2) V-VI рангів – 13 років, як виняток, можуть бути допущені спортсмени, яким не виповнилося 13 років, але не молодші 11 років, які мають відповідний рівень фізичної, технічної підготовки, окремий дозвіл лікаря та письмову заяву батьків щодо згоди на участь дитини у змаганнях.

Змагання III-VI рангів проводяться серед спортсменів за віковими групами:

- 1) **чемпіонат серед чоловіків та жінок** (відкрита вікова категорія) – 13 років і старші (від дня, коли виповнюється 13 років);
- 2) **чемпіонат серед юнаків та дівчат** – 13-18 років (від дня, коли

виповнюється 13 років, до закінчення календарного року, в якому виповнюється 18 років);

3) **чемпіонат серед юніорів та юніорок** – 19-23 роки (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 19 років, до закінчення календарного року, в якому виповнюється 23 роки);

4) **чемпіонат серед ветеранів:** 1 група – 40-49 років (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 40 років, до закінчення календарного року, в якому виповнюється 49 років), 2 група – 50-59 років (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 50 років, до закінчення календарного року, в якому виповнюється 59 років), 3 група – 60-69 років (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 60 років, до закінчення календарного року, в якому виповнюється 69 років), 4 група – 70 років і старші (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 70 років). У змаганнях серед ветеранів чоловіки та жінки старші за 70 років (за календарним роком народження) нагороджуються окремо медалями в сумі триборства за формулою IPF (Додаток 19). У командних заявках ці спортсмени включаються до четвертої групи.

Участь спортсменів у змаганнях відповідно до вікових груп (разом або окремо) визначається Регламентом.

## 2. Вагові категорії

Змагання III рангу проводяться з розподілом спортсменів за ваговими категоріями:

<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
<b>в/к 59 кг</b> (до 59,00)	<b>в/к 47 кг</b> (до 47,00)
<b>в/к 66 кг</b> (від 59,01 – до 66,00)	<b>в/к 52 кг</b> (від 47,01 – до 52,00)
<b>в/к 74 кг</b> (від 66,01 – до 74,00)	<b>в/к 57 кг</b> (від 52,01 – до 57,00)
<b>в/к 83 кг</b> (від 74,01 – до 83,00)	<b>в/к 63 кг</b> (від 57,01 – до 63,00)
<b>в/к 93 кг</b> (від 83,01 – до 93,00)	<b>в/к 69 кг</b> (від 63,01 – до 69,00)
<b>в/к 105 кг</b> (від 93,01 – до 105,00)	<b>в/к 76 кг</b> (від 69,01 – до 76,00)
<b>в/к 120 кг</b> (від 105,01 – до 120,00)	<b>в/к 84 кг</b> (від 76,01 – до 84,00)
<b>в/к 120+ кг</b> (понад 120,01)	<b>в/к 84+ кг</b> (понад 84,01)

Змагання IV рангу проводяться з розподілом спортсменів за ваговими категоріями:

<b>Юніори, юнаки</b>	<b>Юніорки, дівчата</b>
<b>в/к 53 кг</b> (до 53,00)	<b>в/к 43 кг</b> (до 43,00)

<b>в/к 59 кг</b> (від 53,01 – до 59,00)	<b>в/к 47 кг</b> (від 43,01 – до 47,00)
<b>в/к 66 кг</b> (від 59,01 – до 66,00)	<b>в/к 52 кг</b> (від 47,01 – до 52,00)
<b>в/к 74 кг</b> (від 66,01 – до 74,00)	<b>в/к 57 кг</b> (від 52,01 – до 57,00)
<b>в/к 83 кг</b> (від 74,01 – до 83,00)	<b>в/к 63 кг</b> (від 57,01 – до 63,00)
<b>в/к 93 кг</b> (від 83,01 – до 93,00)	<b>в/к 69 кг</b> (від 63,01 – до 69,00)
<b>в/к 105 кг</b> (від 93,01 – до 105,00)	<b>в/к 76 кг</b> (від 69,01 – до 76,00)
<b>в/к 120 кг</b> (від 105,01 – до 120,00)	<b>в/к 84 кг</b> (від 76,01 – до 84,00)
<b>в/к 120+ кг</b> (понад 120,01)	<b>в/к 84+ кг</b> (понад 84,01)

Змагання серед юнаків та дівчат учнів ДЮСШ проводяться за ваговими категоріями:

<b>Юнаки</b>	<b>Дівчата</b>
<b>в/к 46 кг</b> (до 46,00)	<b>в/к 40 кг</b> (до 40,00)
<b>в/к 49 кг</b> (від 46,01 – до 49,00)	<b>в/к 43 кг</b> (від 40,01 – до 43,00)
<b>в/к 53 кг</b> (від 49,01 – до 53,00)	<b>в/к 47 кг</b> (від 43,01 – до 47,00)
<b>в/к 59 кг</b> (від 53,01 – до 59,00)	<b>в/к 52 кг</b> (від 47,01 – до 52,00)
<b>в/к 66 кг</b> (від 59,01 – до 66,00)	<b>в/к 57 кг</b> (від 52,01 – до 57,00)
<b>в/к 74 кг</b> (від 66,01 – до 74,00)	<b>в/к 63 кг</b> (від 57,01 – до 63,00)
<b>в/к 83 кг</b> (від 74,01 – до 83,00)	<b>в/к 69 кг</b> (від 63,01 – до 69,00)
<b>в/к 93 кг</b> (від 83,01 – до 93,00)	<b>в/к 76 кг</b> (від 69,01 – до 76,00)
<b>в/к 105 кг</b> (від 93,01 – до 105,00)	<b>в/к 76+ кг</b> (понад 76,01)
<b>в/к 105+ кг</b> (понад 105,01)	

*Примітка:* спортивні розряди у вагових категоріях понад 105 кг у юнаків та понад 76 кг у дівчат присвоюються згідно відповідним фактичній вазі спортсменів вагових категорій.

Вагові категорії спортсменів змагань визначаються Регламентом.

### 3. Загальні правила

Кількісний склад команд:

- чоловіки – 8 осіб;
- жінки – 8 осіб;
- юніори – 9 осіб;
- юніорки – 9 осіб;
- юнаки – 9 осіб;
- дівчата – 9 осіб;
- чоловіки-ветерани – 8 осіб у кожній віковій групі;
- жінки-ветерани – 8 осіб у кожній віковій групі.

Кожна команда може заявити в одній ваговій категорії не більше двох спортсменів.

Склад команд може коригуватись Регламентом.



Кожній команді дозволяється включати до попередньої заявки максимум п'ятьох резервних спортсменів у кожній віковій групі серед чоловіків або жінок. З метою забезпечення можливості участі у змаганнях вони мають бути заявлені у попередній номінації за 30 календарних днів до початку змагань (Додаток 1) та виключені з неї або переведені до основного складу не пізніше ніж за 15 календарних днів до початку змагань.

Нарахування командних очок на змаганнях усіх рангів здійснюється: за 1 місце – 12 балів, за 2 місце – 9 балів, за 3 місце – 8 балів, за 4 місце – 7 балів, за 5 місце – 6 балів, за 6 місце – 5 балів, за 7 місце – 4 бали, за 8 місце – 3 бали, за 9 місце – 2 бали. За інші місця спортсмени, які закінчили змагання і мають результат у сумі триборства, отримують по 1 балу за умови виконання нормативу допуску. У всеукраїнських змаганнях до заліку включаються результати всіх спортсменів. Інші варіанти нарахування балів визначаються Регламентом.

Кожен відокремлений регіональний підрозділ ФПУ для участі у всеукраїнських змаганнях має надіслати номінацію із зазначенням найкращих результатів (в окремих вправах і сумі триборства), що було показано спортсменами за останні 12 місяців в офіційних змаганнях саме у тій ваговій категорії, в якій його заявлено. Разом надаються протоколи змагань, які підтверджують зазначений результат. Усе зазначене стосується і резервних спортсменів. Якщо результат у ваговій категорії, в якій заявлений спортсмен, не вказано, під час розподілу учасників змагань на групи він автоматично відноситься до слабшої групи. Відсутність попередньої заявки або помилки у поданій інформації в заявці можуть призвести до дискваліфікації команди (спортсмена) або інших санкцій. Якщо спортсмен перебував у дискваліфікації, результат, який він показав у період дискваліфікації на інших змаганнях, не може бути внесений до заявки на участь у всеукраїнських змаганнях. У такому випадку в номінації спортсмену зазначається нульовий результат.

Команди нагороджуються за перші три місця. Якщо дві або більше команд мають однакову суму очок, перевагу отримує команда з більшою кількістю перших місць. В разі однакової кількості перших місць перевагу отримує команда з більшою кількістю других і т.д. місць. В разі однакової кількості всіх показників вище місце посяде команда, що набрала в сумі більшу кількість балів за формулою IPF.

На змаганнях визначається абсолютний переможець та призери в абсолютній першості серед учасників змагань, які показали кращі результати за формулою ІРФ.

На змаганнях вручаються медалі за перше, друге і третє місце у кожній ваговій категорії відповідно до набраної суми триборства. Додатково до цих нагород можуть вручатися медалі або дипломи за місце в окремих вправах у кожній ваговій категорії. У разі, коли два або більше учасників показали однаковий результат, переможцем оголошується спортсмен, який має меншу власну вагу. За однакової власної ваги перевагу має спортсмен, який показав результат першим.

Якщо у змаганнях, що передбачають нагородження в окремих вправах, спортсмен не виконав жодної результативної спроби в одній із змагальних вправ, він/вона може продовжити змагатись та боротись за медалі у вправах, що залишились. Для отримання медалі спортсмен має зробити спроби підняття очевидно максимальної ваги у всіх трьох вправах.

До участі у церемонії нагородження спортсмени та тренери допускаються у відповідній спортивній формі: спортивний костюм (спортивні штани та кофта чи футболка – відповідне рішення приймається на нараді представників команд) і кросівки. На спортивній кофті чи футболці можуть бути зображені емблема, фірмовий знак, назва країни, назва національної або обласної (міської) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.

Відповідальність за охайний вигляд спортсменів на церемонії нагородження покладається на суддю при учасниках відповідного потоку.

Забороняється ляскати та бити спортсмена на очах публіки та мас-медіа.

Обов'язки спортсмена:

дотримуватися норм поведінки та етики на місці проведення змагань та поза ними;

знати й виконувати Правила та Регламент;

брати участь у церемоніях відкриття змагань і нагородження;

негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження відповідно до Правил;

дотримуватись вимог Кодексу Всесвітнього Антидопінгового Агентства

(WADA);

відповідно до вимог процедури проведення допінг-контролю під час змагань знаходиться на місці змагань від початку процедури зважування своєї вагової категорії до закінчення церемонії нагородження незалежно від результату у змаганнях.

Спортсмену заборонено:

змагатися більше, ніж в одній ваговій категорії;

користуватися будь-якими пристроями, що дозволяють додатково обхоплювати гриф штанги.

Згідно рішення ГСК або журі спортсмен може бути усунутим від участі у змаганнях, а його результати анульовані в разі:

відсутності на процедурі нагородження або передчасного її залишення за винятком отримання важкої травми;

повторного порушення (після попередження) Правил, етичних норм на місці змагань та поза ними;

відмови від проходження допінг-контролю.

## **IV. ОБЛАДНАННЯ**

### **1. Ваги**

Ваги мають бути електронного типу, реєструвати показники до сотих кілограму з максимальним вимірюванням ваги до 180 кг. Сертифікат на ваги має бути виданий не раніше, ніж за 1 рік до змагань, на яких вони використовуються.

### **2. Поміст**

Усі вправи виконуються на помості розміром мінімум 2,5 м x 2,5 м і максимум 4,0 м x 4,0 м. Поверхня помосту має бути рівною, твердою, неслизькою, горизонтальною. Поміст має бути не вище 10 см від рівня сцени або підлоги. Не дозволяються незакріплені гумові або подібні листові матеріали. Поміст накривається неслизьким ковровіном, який прикріплюється до помосту. Поміст має бути схвалений ГСК. У випадках, коли спортсмен не дістає до стійок для присідання, можуть застосовуватися спеціальні блоки/підставки.

### 3. Гриф та диски

На всіх змаганнях з пауерліфтингу дозволяється застосовувати схвалені ГСК грифи та диски. В разі використання дисків, які не відповідають вимогам, змагання і рекорди, встановлені на них, вважаються недійсними. Впродовж змагань не дозволяється змінювати гриф за винятком його пошкодження (за рішенням журі). Поверхня грифу на насічках не може бути хромованою. У змаганнях, які проводяться ФПУ, можуть бути застосовані офіційно схвалені IPF грифи та диски.

Гриф має бути прямим з якісною насічкою і відповідати вимогам (Мал.1):

- 1) довжина не може перевищувати 2,2 м;
- 2) відстань між втулками не може бути більшою 1,32 м і меншою 1,31 м;
- 3) діаметр грифу не може бути більшим 29 мм і меншим 28 мм;
- 4) вага грифу із замками має дорівнювати 25 кг;
- 5) діаметр втулки грифу має бути не більшим 52 мм і не меншим 50 мм;
- 6) на відстані 81 см за всім діаметром грифу симетрично від середини машинним способом або клейкою стрічкою мають бути зроблені дві відмітки.

Диски мають відповідати вимогам:

- 1) усі диски, що застосовуються на змаганнях, можуть мати похибку в межах 0,25% або 0,01 кг від вказаної на них ваги:

<b>Номінальна вага</b>	<b>Максимальна</b>	<b>Мінімальна</b>
25,0 кг	25,062 кг	24,937 кг
20,0 кг	20,050 кг	19,950 кг
15,0 кг	15,037 кг	14,962 кг
10,0 кг	10,025 кг	9,975 кг
5,0 кг	5,012 кг	4,987 кг
2,5 кг	2,510 кг	2,490 кг
1,25 кг	1,260 кг	1,240 кг
1,0 кг	1,025 кг	0,975 кг
0,5 кг	0,510 кг	0,490 кг
0,25 кг	0,260 кг	0,240 кг

- 2) діаметр отвору дисків не може бути більшим 53 мм та меншим 52 мм;
- 3) диски мають складатися з такого набору: 1,25 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг;
- 4) для встановлення рекорду застосовують також диски 0,25 кг, 0,5 кг, 1 кг;
- 5) диски вагою 20 кг і більше не можуть бути товщими 6 см;

- б) диски вагою 15 кг і менші не можуть бути товщими 3 см;
- 7) у змаганнях III-IV рангів номінал дисків має відповідати кольорам: 10 кг і менше – будь-якого кольору, 15 кг – жовтого, 20 кг – синього, 25 кг – червоного. У змаганнях V-VI рангів диски можуть бути будь-якого кольору;
- 8) усі диски мають бути з чітким маркуванням ваги і встановлюватися в певній послідовності: важчі – усередині, легші – в низхідному ваговому порядку. Перші й найважчі диски встановлюються на гриф лицьовим боком до середини, інші – лицьовим боком назовні;
- 9) діаметр найбільших дисків не може перевищувати 45 см;
- 10) диски з гумовим покриттям допускаються, якщо при наборі залишається мінімум 10 см від замка до кінця грифу (для того, щоб асистент міг за необхідності вхопити гриф);

Для забезпечення проведення змагань III-IV рангу необхідний набір дисків має бути загальною вагою не менше 500 кг.

#### **4. Замки**

На змаганнях всіх рангів в обов'язковому порядку використовуються замки вагою 2,5 кг кожний.

#### **5. Стійки для присідання**

Стійки для присідання мають бути прямими і забезпечувати максимальну стійкість. Основа конструкції не може заважати спортсмену та асистентам виконувати завдання.

Конструкція стійок має передбачати можливість регулювання висоти – у нижньому положенні від 1,0 м і підніматися на висоту до 1,7 м з максимальним кроком у 2,5 см.

Використання гідравлічних стійок має бути безпечним в разі підйому на потрібну висоту. Використання фіксаторів обов'язкове.

На змаганнях ФПУ можуть бути використані тільки ті стійки для присідань, які відповідають технічним вимогам IPF та офіційно схвалені ТК ФПУ.

#### **6. Лава для жиму**

Лава для жиму має бути стійкою, рівною, горизонтальною і відповідати вимогам:

- 1) довжина – не менше 1,22 м;
- 2) ширина – не більше 32 см і не менше 29 см;
- 3) висота – не менше 42 см і не більше 45 см, вимірюючи від підлоги до верху м'якої частини лави; висота вертикальних стійок на регульованих і нерегульованих лавах має бути мінімум 75 см і максимум 110 см, за вимірюванням від підлоги до грифа на стійках;
- 4) мінімальна відстань між стійками вимірюється за внутрішньою частиною грифу, розташованого на стійках, і має дорівнювати 1,1 м;
- 5) початок лави розташовується на відстані  $22 \pm 5$  см від вертикальної проекції грифу, встановленого на стійках;
- 6) стійки для страховки мають бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах. Мінімальна висота стійок для страховки має складати 36 см, а довжина – 50 см з 10-ма рівнями висоти і кроком у 2,5 см.

На змаганнях ФПУ можуть використовуватись лави для жиму лежачи, які відповідають технічним вимогам IPF та офіційно схвалені ТК ФПУ.

## 7. Сигналізація

Світлова сигналізація має бути такою, щоб судді могли бачити своє рішення. Кожний суддя має білу, червону, синю та жовту кнопки на пульті. Ці кольори означають відповідно: «вагу взято» і «вагу не взято» з індикацією допущеної помилки під час виконання вправи. Лампи світлової сигналізації розташовуються горизонтально відносно розташування суддівської трійки. Світлова сигналізація розташовується таким чином, щоб лампи запаливалися одночасно, коли їх вмикають судді. На випадок необхідності (в разі виникнення технічних несправностей) судді забезпечуються прапорцями білого та червоного кольорів. Прапорці піднімаються суддями одночасно після команди старшого судді «Флегз!».

Після оцінки підйому за допомогою прапорців, у випадку, коли оцінка була негативною, суддя має підняти картку, яка має колір (або цифри 1, 2, 3), що відповідає тій чи іншій групі помилок для кожної вправи (Додаток 7). Картки помилок є обов'язковими для всіх змагань.

### **Колір карток помилок:**

помилка № 1 – червона картка;

помилка № 2 – синя картка;

помилка № 3 – жовта картка.

На всеукраїнських змаганнях використовується Автоматизована суддівська сигналізація (АССП), у якій передбачено автоматичну фіксацію номера помилки на моніторі.

## **8. Інформаційне табло**

На всіх змаганнях має бути інформаційне табло (Додаток 9), яке розміщується так, щоб його було видно всім глядачам та офіційним особам. Прізвища спортсменів на табло розташовуються відповідно до порядку жеребкування для кожної групи.

## **V. ЕКІПРОВКА**

Лише офіційно зареєстрована та дозволена Технічним Комітетом IPF спеціальна екіпіровка може використовуватись під час змагань з пауерліфтингу та жиму лежачи ФПУ.

### **1. Трико**

#### **Звичайне трико (сінглет)**

Звичайне трико (Мал.2) має використовуватись у всіх вправах на всіх змаганнях з класичного пауерліфтингу та може використовуватись на змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу (де замість нього може використовуватись спеціальне трико). Лямки трико мають бути одягнені на плечі спортсмена під час виконання усіх вправ на всіх змаганнях.

Звичайне трико має відповідати вимогам:

- 1) має бути цільним (без блискавок, застібок, липучок тощо) та облягати тіло спортсмена;
- 2) має бути з тканини натурального чи синтетичного походження, що не надаватиме жодної допомоги під час виконання вправ;
- 3) має бути з одного шару тканини. Два шари тканини дозволено лише в зоні промежини максимальним розміром 12 см x 24 см;
- 4) може бути будь-якого кольору або кольорів;
- 5) штанина трико повинна бути не коротша 3 см і не довша 25 см від середини промежини. Вимір проводиться від лінії, що проходить через вершину шва

промежини до низу за її внутрішньою частиною;

На трико може бути нанесено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.

Усі трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях.

### **Спеціальне трико**

Спеціальне трико (Мал.3) може використовуватись на всіх змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу під час виконання усіх вправ. Лямки трико мають бути одягнені на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на всіх змаганнях.

Спеціальне трико має відповідати вимогам:

- 1) має бути виготовленим із одного шару матеріалу;
- 2) може бути будь-якого кольору або кольорів;
- 3) штанина спеціального трико повинна бути не коротша 3 см і не довша 15 см від середини промежини. Вимір проводиться від тієї лінії, що проходить через вершину шва промежини до низу за внутрішньою частиною;

Будь-яка деформація спеціального трико, що призводить до збільшення встановлених ширини, довжини або товщини, призводить до заборони його використання на змаганнях ФПУ/ІРФ.

Дозволяється вшивати спеціальне трико лише всередину вздовж фабричних швів. Не можна підвертати та пришивати зайвий матеріал складок до трико. Лямки трико можна вшивати назовні, якщо довжина вшитої частини не перевищує 3 см, інакше, вони мають бути вшиті всередину. Обрізати зайвий матеріал забороняється. У випадку вшивання не вздовж оригінальних швів, використання трико на змаганнях ФПУ/ІРФ забороняється.

На спеціальному трико може бути розміщено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.

Усі спеціальні трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, є



забороненими для використання у змаганнях ФПУ.

Лише спеціальні трико фірм виробників, що входять до списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом ІРФ, можуть використовуватись на змаганнях ФПУ/ІРФ.

## **2. Футболка та спеціальна сорочка (майка)**

Спортсмени зобов'язані носити футболку під час виконання всіх вправ. У змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу футболка може замінятись на спеціальну сорочку під час виконання будь-якої вправи. Комбінація зі спеціальної сорочки та футболки заборонена.

### **Футболка**

Футболка (Мал.4) має відповідати характеристикам:

1) має бути виготовлена повністю з натуральної чи синтетичної тканини і не може містити жодних гумоподібних чи стретч-матеріалів, армованих швів або кишень, кнопок, блискавок тощо.

2) горловина має бути круглої форми;

3) має бути з рукавами;

4) рукави мають закінчуватися нижче дельтовидних м'язів спортсменів і не можуть закривати лікті. Рукава не можна підсувати чи закручувати на дельтовидні м'язи під час виступу;

5) може бути однотонною чи багатоколірною;

На футболці може бути розміщено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.

Усі футболки, що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях ФПУ.

### **Спеціальна сорочка (майка)**

Спеціальна сорочка (майка) (Мал.5) може використовуватись замість футболки лише на змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу. Лише спеціальні сорочки (майки) фірм виробників, що входять до списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом ІРФ, можуть використовуватись на змаганнях ФПУ/ІРФ.

Спеціальна сорочка (майка) має відповідати характеристикам:

- 1) має бути виготовлена повністю з натуральної чи синтетичної тканини і не може містити жодних гумоподібних чи стретч-матеріалів, армованих швів або кишень, ґудзиків, блискавок тощо.
- 2) горловина має бути круглої форми;
- 3) має бути з рукавами;
- 4) рукави мають закінчуватися нижче дельтовидних м'язів спортсменів і не можуть закривати лікті. Рукава не можна підсувати чи закручувати на дельтовидні м'язи під час виступу;
- 5) може бути однотонною чи багатоколірною;

Вшивати спеціальну сорочку дозволяється лише всередину, складки мають бути вздовж фабричних швів. Не можна пришивати зайвий матеріал складки до спеціальної сорочки. Обрізати зайвий матеріал заборонено. У випадку вшивання не вздовж оригінальних швів, використання спеціальної сорочки на змаганнях ФПУ/ІРФ забороняється.

На спеціальній сорочці може бути розміщено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.

Спеціальні сорочки (майки), що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях ФПУ.

Будь-яке втручання або маніпуляції з будь-якою частиною спеціальної сорочки (майки), що змінюють її оригінальний дизайн, заборонені, така спеціальна сорочка (майка) не може допускатися до використання під час змагань ФПУ.

Матеріал сорочки (майки) має повністю покривати область дельтовидного м'яза (Мал. 6).

### **3. Спідня білизна**

Під трико спортсмена має бути одягнена звичайна білизна (Мал.7) типу плавок (не боксери) із суміші бавовни, нейлону або поліестеру (але не плавки для плавання, що містять компоненти гуми або подібного матеріалу, за виключенням прогумованої тасьми для трусів на талії).

Жінки можуть одягнути звичайний або спортивний бюстгальтер. Нижня білизна, що має підтримуючий ефект, не дозволена.

#### **4. Шкарпетки**

Учасник змагань може вдягати шкарпетки будь-якого кольору такої довжини, щоб не торкатися бинтів, намотаних на колінах, або наколінників. Шкарпетки можуть мати фабричний логотип.

Панчохи (колготки), що повністю закривають ноги, тугі пов'язки або рейтузи, які щільно облягають ноги, суворо забороняються. Довжина шкарпеток для виконання тяги має бути такою, щоб закривати та захищати гомілки спортсмена від травмування грифом штанги під час виконання вправи.

Заборонено використовувати на змаганнях під час виконання будь-якої вправи шкарпетки, що мають прогумовану нижню частину.

#### **5. Пояс (ремінь)**

Спортсмен на змаганнях може використовувати пояс (ремінь), який має бути вдягнутим поверх трико. Пояс (ремінь) має бути виготовлений з таких матеріалів та відповідати характеристикам:

- 1) виготовлятися зі шкіри, вінілу, або іншого подібного матеріалу, що не тягнеться, та складається з одного або декількох шарів, склеєних або прошитих;
- 2) без додаткових м'яких прокладок, скріплень або будь-якого опорного матеріалу зовні або всередині;
- 3) пряжка має кріпитись до одного кінця поясу за допомогою кнопок і/або пришиватись;
- 4) може мати пряжку з одним або двома зубцями (виделками) або спеціальний карабін;
- 5) петля для язика кріпиться до ремня кнопками або пришивається;

На зовнішньому боці поясу може бути розміщено назву країни, логотип національної федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена.

#### **Розміри поясу (Мал. 8):**

- 1) ширина – максимум 10 см;
- 2) товщина в основній частині максимум 13 мм;

- 3) внутрішня ширина пряжки максимум 11 см;
- 4) зовнішня ширина пряжки максимум 13 см;
- 5) ширина петлі на поясі максимум 5 см;
- 6) відстань між переднім кінцем поясу біля пряжки і дальньою стороною петлі для фіксації язика поясу – максимум 25 см.

## **6. Взуття**

Допускається тільки спортивне взуття у вигляді кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики або пауерліфтингу. Ботинки не допускаються. Підошва має бути не вище 5 см. Підошва взуття має бути рівною без жодних виступів, нерівностей чи змін стандартного дизайну. Товщина внутрішніх устілок, якщо вони не є частиною фабрично виготовленого взуття, не може перевищувати 1 см.

## **7. Наколінники**

Наколінники у вигляді неопренових циліндрів можна одягати під час виконання будь-якої вправи на будь-яких змаганнях; наколінники не можна носити на будь-якій іншій частині тіла, окрім колін. Комбінація наколінників та колінних бинтів заборонена. Ушивати наколінники заборонено.

Наколінники мають відповідати характеристикам:

- 1) виготовлені з одного шару неопрену або з одного шару неопрену та одного шару не підтримуючої тканини поверх нього. На наколіннику можуть бути шви, що скріплюють тканину та неопрен. Конструкція наколінників не може забезпечувати будь-яку суттєву підтримку колінам спортсмена;
- 2) максимальна товщина наколінників складає 7 мм, максимальна довжина – 30 см;
- 3) не можуть бути з лямками, липучками, шнурками, підкладками або подібними допоміжними засобами.
- 4) мають бути цілісними циліндрами, без отворів у неопрені або в будь-якому покривному матеріалі;

Під час змагань наколінники не повинні контактувати з трико чи шкарпетками спортсмена та повинні бути розміщені посередині колінного суглоба.

## **8. Бинти**

На змаганнях з пауерліфтингу дозволяються лише бинти з одного шару

фабричного еластичного матеріалу, покритого поліестером, бавовною чи їх комбінацією, або медичні бинти. У змаганнях з пауерліфтингу ФПУ дозволені бинти, що входять до офіційного списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом IPF.

### **Бинти на зап'ястя**

Можна використовувати бинти на зап'ястя, довжина яких разом із фіксаторами не перевищує 1 м, ширина – 8 см. Такі бинти можуть мати петлю для великого пальця. Під час виконання вправи петля не може бути накинutoю на палець. Ширина обмотки від середини зап'ястку догори – не більше 10 см, донизу (на кисть) – не більше 2 см. Загальна ширина – не більше 12 см.

### **Колінні бинти**

Колінні бинти довжиною 2 м і шириною 8 см можна використовувати тільки на екіпірувальних змаганнях. Колінна намотка не може перевищувати 15 см вище колінного суглоба і 15 см нижче нього, в загальному – 30 см. Бинти не можуть контактувати з шкарпетками чи трико. Бинти не можна використовувати на інших частинах тіла.

## **9. Перевірка екіпіровки**

Перевірка особистої екіпіровки проводиться одночасно зі зважуванням спортсменів відповідної вагової категорії.

Для виконання процедури призначаються мінімум двоє суддів. Усі предмети перевіряються до того, як на них поставлять відмітку (маркування). З того моменту вони є дозволеними для виступу у змаганнях.

Бинти, що перевищують дозволену довжину, можуть бути вкорочені протягом часу, відведеного для перевірки екіпіровки. Обрізати бинти – обов'язок спортсмена.

Будь-яка річ вважається непридатною, якщо вона брудна або порвана (пошкоджена).

Коментарі щодо перевіреної екіпіровки кожного спортсмена заносяться суддями в офіційний протокол перевірки екіпіровки (Додаток 13) та засвідчуються підписом спортсмена. Після закінчення перевірки екіпіровки протокол надається голові журі.

Якщо після перевірки екіпіровки спортсмен з'явиться на помості одягнутим у

заборонену річ (за винятком випадково допущеної судьями) або використає предмет, який не був представлений на перевірці екіпіровки, він може бути дискваліфікований та знятий зі змагань.

Усі предмети, згадані раніше в розділі V. Екіпіровка, мають бути перевірені до початку змагань. Головні убори суворо заборонені. Годинники, ювелірні прикраси, окуляри і жіночі гігієнічні засоби не потребують перевірки.

Перед виходом на поміст спортсмен має бути оглянутий суддею при учасниках. Якщо на ньому виявиться будь-яка заборонена річ, крім випадково допущеної в ході перевірки екіпіровки, він має бути дискваліфікованим зі змагань.

Спортсмени, які бажають носити фірмовий знак спонсора на екіпіровці, мають звернутися до керівництва ФПУ за дозволом. Заява має бути зроблена щонайменше за три місяці до оголошеної дати перших змагань.

У разі виникнення сумнівів щодо екіпіровки суддя має консультиватися з членами Технічного Комітету ФПУ або, за їх відсутності, із суддею вищої категорії серед присутніх на змаганнях суддів.

## **10. Загальні положення**

Суворо заборонено використовувати олію, мазі або інші мастила на тілі, костюмі або особистих речах.

Дитяча присипка (тальк), крейда, рідка крейда або магnezія можуть застосовуватися на тілі спортсмена або на його екіпіровці, за винятком бинтів.

Забороняється змащувати підошви взуття, будь-яким видом липких матеріалів, це ж стосується будь-яких пристосувань, тобто накладок із наждачного паперу, шкірки тощо. Заборонені каніфоль та магnezія на підошві взуття. Дозволяється лише змочування підошви водою.

Забороняється наносити будь-які речовини на обладнання для пауерліфтингу, за винятком тих, що періодично використовуються для стерилізації та очищення грифа, лави для жиму та помосту.

Два шари медичного пластиру можна накладати на великі пальці, але не з метою покращення утримання штанги. Забороняється використовувати медичну стрічку або її аналог на будь-якій іншій частині тіла без офіційного дозволу журі або старшого судді. З дозволу журі або старшого судді лікар або фельдшер змагань можуть

накладати медичний пластир на травмовані місця тіла спортсмена. При цьому, він не має допомагати при підйомі штанги. На тих змаганнях, де відсутнє журі, юрисдикцію на використання медичного пластиру має старший суддя.

## **VI. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ**

### **1. Присідання**

Спортсмен має стояти обличчям до передньої частини помосту у вертикальній позиції, охоплюючи пальцями рук гриф, що має лежати горизонтально на його плечах. Пальці рук можуть знаходитись на грифі у будь-якому місці між втулками і торкатись їх внутрішнього боку.

Після зняття спортсменом штанги зі стійок (асистенти можуть надати допомогу спортсмену за його проханням), він має відійти назад для прийняття стартового положення. Після фіксації спортсменом нерухомого положення з випрямленими у колінних суглобах ногами та вертикальною позицією тулуба (дозволений легкий нахил), старший суддя дає сигнал початку виконання вправи – рух руки донизу разом з голосовою командою «Сквот!». До сигналу початку виконання вправи спортсмену дозволено робити будь-які рухи для прийняття стартової позиції. Якщо протягом 5 секунд після зняття штанги зі стійок спортсмен не зайняв правильну стартову позицію, старший суддя дає команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад для повернення штанги на стійки. Старший суддя пояснює причину, спортсмен може знову прийняти стартову позицію та виконати спробу в межах відведеного на виконання вправи часу.

Після сигналу старшого судді щодо початку вправи спортсмен присідає, зігнувши ноги у колінних суглобах, опускаючи тулуб так, щоб поверхня ніг біля кульшових суглобів була нижче верхівки колінних суглобів (Мал.9). Дозволено зробити лише одну спробу для руху вниз. Спроба вважається використаною, якщо колінні суглоби спортсмена були зігнуті.

Спортсмен має самостійно повернутися до вертикальної позиції з повністю випрямленими у колінних суглобах ногами. Подвійне вставання (підскакування) з нижньої позиції присіду або будь-який рух вниз під час підйому заборонені.

Після завершення вправи та прийняття нерухомої позиції спортсменом,

старший суддя дає команду щодо повернення штанги на стійки. Сигнал повернення штанги на стійки – рух руки догори-назад і команда «Рек!». Спортсмен робить рух уперед та повертає штангу на стійки. З метою безпеки він може скористатись допомогою асистентів, при цьому, штанга залишається на плечах спортсмена.

Під час виконання присідання на помості можуть знаходитися не більше п'яти, але не менше двох асистентів. Їх кількість визначає старший суддя.

### **Піднята у присіданні вага не зараховується з причин:**

1. Помилка у глибині присідання (поверхня стегна біля кульшових суглобів знаходиться вище верхівки колінних суглобів).

2. Помилка у фіксації вертикального положення з неповністю випрямленими у колінних суглобах ногами на початку і після завершення присідання.

3. Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється.

4. Не виконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.

5. Подвійне вставання (підскакування) з нижнього положення або будь-який рух донизу під час підйому.

6. Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, якщо це розцінюється як допомога при вставанні.

7. Торкання ніг ліктями або руками, якщо це розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.

8. Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.

9. Невиконання будь-якої з описаних у Правилах вимог виконання присідання.

10. Незавершена спроба.

## **2. Жим лежачи**

Лава для жиму лежачи має бути розташована на помості передньою (головною) частиною паралельно або під кутом не більше 45° відносно передньої частини помосту.

Спортсмен має лежати на спині, торкаючись поверхні лави головою, плечима та сідницями. Підшви та каблуки взуття мають бути притиснуті до поверхні помосту



або блоків/підставок настільки, наскільки дозволяє конфігурація взуття. Спортсмен тримає гриф руками, охоплюючи його великими пальцями. Це положення тіла має зберігатися під час виконання вправи. Рух стоп без відриву від помосту дозволено. Волосся не може приховувати контакт потилиці з лавою. Старший суддя чи журі можуть вимагати зміну зачіски.

Для забезпечення твердої опори ніг спортсмен може використовувати блоки/підставки мінімальним розміром 40 см x 60 см та висотою не більше 30 см від поверхні помосту. На змаганнях всіх рівнів організатори мають надати для виконання вправи такі блоки висотою 5 см, 10 см, 20 см і 30 см.

Під час виконання жиму на помості знаходяться не більше п'яти та не менше двох асистентів. Після самостійного прийняття спортсменом стартового положення він може просити асистентів допомогти зняти штангу зі стійок. У цьому випадку штанга подається на випрямлені руки, спортсмен має супроводжувати штангу руками.

Відстань між вказівними пальцями рук на грифі не може перевищувати 81 см (обидва вказівні пальці мають бути в межах відміток 81 см). Брати штангу зворотним хватом заборонено.

Після зняття штанги зі стійок спортсмен має чекати сигналу старшого судді. Сигнал початку жиму має бути поданий відразу після прийняття спортсменом нерухомого положення з випрямленими у ліктях руками та правильній позиції штанги. Якщо протягом 5 секунд після зняття штанги зі стійок спортсмен не прийняв стартову позицію, старший суддя дає команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад для повернення штанги на стійки. Старший суддя має пояснити причину повернення штанги на стійки, спортсмен може знову прийняти стартове положення та виконати спробу в межах відведеного на виконання вправи часу.

Сигналом для початку вправи є рух руки донизу разом з командою «Старт!».

Після отримання сигналу спортсмен має опустити штангу на груди або живіт. Штанга утримується у нерухомому положенні з видимою паузою. Після чого старший суддя подає команду «Прес!». Спортсмен відразу має вижати штангу догори на прямі руки. Після фіксації штанги у такому положенні старший суддя має подати команду «Рек!» з одночасним рухом руки назад. В разі допущення спортсменом помилки, коли

гриф не був опущений на груди чи живіт, або опущений на пояс, старший суддя дає команду «Рек!».

### **Піднята в жимі лежачи вага не зараховується з причин:**

1. Гриф не опущений на груди чи живіт, не торкається грудей чи живота, торкається пояса.
2. Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому.
3. Зворотний рух штанги, втискування грифу в груди чи живіт після її фіксації в нерухомому положенні на грудях.
4. Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.
5. Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив від лави голови, плечей, сідниць, пересування кистей рук вздовж грифу).
6. Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, якщо це розцінюється як допомога при жимі.
7. Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.
8. Навмисне торкання грифом стійок при виконанні підйому, якщо це розцінюється як допомога.
9. Невиконання будь-якої з описаних у Правилах вимог виконання жиму.
10. Незавершена спроба.

### **3. Тяга**

Спортсмен має стояти обличчям до передньої частини помосту. Штанга розташована горизонтально перед ногами спортсмена. Спортсмен бере гриф штанги довільним хватом двома руками і піднімає її догори до прийняття вертикального положення.

Після завершення підйому штанги ноги в колінах мають бути випрямлені, плечі відведені назад (передній пучок дельтовидного м'язу має бути розміщеним за уявною проекцією грифа (Мал. 10)).

Сигнал старшого судді для завершення вправи – рух руки донизу та команда «Даун!». Сигнал не дається до тих пір, поки штанга не буде утримуватися у нерухомому стані, а спортсмен не буде знаходитися у безперечно фінальній позиції.

Будь-який підйом штанги або будь-яка видима спроба підняти її вважаються

використаною спробою. Від початку підйому не дозволяються ніякі рухи штанги донизу до тих пір, доки спортсмен не досягне вертикальної позиції з повністю випрямленими колінами. Якщо штанга опускається після відведення плечей назад, це не є причиною для незарахування піднятої ваги.

#### **Піднята в тязі вага не зараховується з причин:**

1. Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги.
2. Помилка в прийнятті вертикальної позиції з відведеними назад плечима.
3. Будь-який рух штанги донизу до фіксації у кінцевому положенні. Рух штанги донизу при відведенні плечей помилкою не вважається.
4. Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги (Мал. 11). Контакт штанги зі стегнами без підтримки помилкою не вважається.
5. Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді.
6. Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.
7. Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун!» дозволяються.
8. Невиконання будь-якої з описаних у Правилах вимог виконання тяги.
9. Незавершена спроба.

#### **Правила для осіб з обмеженими можливостями**

У змаганнях з пауерліфтингу можуть брати участь спортсмени з обмеженими можливостями (вади зору, слуху, опорно-рухового апарату, розумові відхилення). Змагання за участю цих спортсменів проводяться без відокремлення спеціального дивізіону. Спортсменів з обмеженими можливостями може супроводжувати тренер з метою надання допомоги дістатися до лави та покинути поміст. Спортсмени з обмеженими можливостями можуть використовувати допоміжні засоби для пересування (милиці, палиці, тростини, інвалідний візок).

Спортсмени з вадами опорно-рухового апарату можуть брати участь лише у змаганнях з жиму лежачи. У спортсменів з ампутованою нижньою кінцівкою протез прирівнюється до природної кінцівки. Спортсмен має бути зважений без протезу з додаванням компенсаційної ваги відповідно до встановленої фракційної діаграми (Розділ VII. ЗВАЖУВАННЯ). Для спортсменів з дисфункцією нижніх кінцівок, які

потребують спеціальних пристроїв для фіксації ніг або для ходьби, пристрій необхідно розглядати частиною природної кінцівки. Спортсмени, які потребують використання спеціальних пристроїв, мають зважуватися разом із пристроєм.

Правила змагань є однаковими для всіх спортсменів.

Старший суддя має докласти максимальних зусиль для того, щоб спортсмен отримав команди для початку, здійснення та закінчення вправ. Для спортсменів з вадами зору – збільшення гучності подачі команди, з вадами слуху – розташування руки, рух якої є сигналом у зоні видимості спортсмена.

## **VII. ЗВАЖУВАННЯ**

Процедура зважування учасників має починатись не раніше ніж за дві години до оголошеного часу початку змагань у відповідній ваговій категорії/категоріях. Усі спортсмени мають пройти процедуру зважування, що здійснюється в присутності призначених двох або трьох суддів.

Для встановлення порядку зважування має бути проведене жеребкування. Жеребкування здійснюється автоматично в програмі Goodlift. У випадку відсутності програми воно проводиться вручну заздалегідь або перед початком зважування. Жеребкуванням встановлюється порядок виходу спортсменів на поміст під час змагань у разі замовлення спортсменами для своїх спроб однакової ваги.

Зважування триває не більше ніж півтори години.

Зважування кожного учасника здійснюється в приміщенні з зачиненими дверима, в якому знаходяться спортсмен, його тренер або представник і два (три) судді. З гігієнічних міркувань на ногах спортсмена мають бути одягнені шкарпетки, або платформа ваг має бути вкрита паперовим рушником.

Спортсмени можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні. В разі виникнення питання щодо ваги білизни, може бути призначене повторне зважування без неї. Зважування спортсменів має проводитись судьями однієї з ними статі, для чого можуть бути додатково призначені офіційні особи (не обов'язково судді).

До власної ваги спортсменів з ампутаціями, які беруть участь у змаганнях з жиму лежачи, додається компенсаційна вага:

за кожен ампутацію нижче гомілковостопного суглобу –  $1/54$  власної ваги спортсмена;

за кожну ампутацію нижче колінного суглобу – 1/36 власної ваги спортсмена;  
за кожну ампутацію вище колінного суглобу – 1/18 власної ваги спортсмена;  
за кожну ампутацію на рівні кульшового суглобу – 1/9 власної ваги спортсмена.

Спортсмени з дисфункцією нижніх кінцівок, що потребують використання протезів при ходьбі, мають зважуватись з ними, протез вважається частиною тіла.

Кожний спортсмен може зважуватися один раз. Повторне зважування дозволене лише спортсменам, у яких власна вага більша або менша ліміту категорії. Вони мають повернутися на зважування і пройти процедуру в межах відведеного на неї часу з метою отримання допуску до змагань. Спортсмен може зважитися повторно тільки після того, як усі учасники цієї вагової категорії будуть викликані для зважування. Спортсмени, вага яких не відповідає ліміту вагової категорії, можуть зважуватися повторно кілька разів, але в порядку жеребкування в межах часу, відведеного на зважування. Спортсмен, який не встиг зважитися в межах встановленого часу, може бути зважений в тому випадку, якщо він з'явився на зважування своєчасно, але через велику кількість спортсменів не встиг зважитися. Йому буде дозволено зважитися тільки один раз. Зафіксовану на зважуванні власну вагу учасника не може бути оголошено до закінчення зважування всіх учасники потоку. Спортсмен може виступати в заявленій у відповідні терміни до початку змагань ваговій категорії. Він автоматично вибуває зі змагань в разі непроходження процедури зважування у заявленій ваговій категорії.

Спортсмени зобов'язані до початку змагань замовити висоту стійок для присідання та жиму лежачи, а також, у разі необхідності, блоки/підставки для ніг. Відповідний протокол (Додаток 11) підписується спортсменом або його тренером. Копії цього документа мають бути передані журі, спікеру/ секретарю і керівнику асистентів на помості. В разі незамовлення висоти стійок для присідання та жиму лежачи спортсмен виконує спробу на тій висоті стійок, що була встановлена для попереднього спортсмена. За бажанням спортсмена висоту можна буде змінити, але протягом часу, відведеного на виконання змагальної вправи.

Після завершення процедури зважування робочі протоколи тиражуються та видаються помічнику секретаря, тренерам. Протокол перевірки екіпіровки передається в журі.

## **VIII. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (система раундів)**

Під час зважування спортсмен або його тренер зобов'язані замовити початкову вагу для всіх трьох вправ, яка вноситься у відповідні клітинки спроб у картці учасника (Додаток 8), що підписується спортсменом або його тренером. Спортсмену видаються одинадцять бланків-карток для використання у змаганнях: три для присідання, три для жиму лежачи і п'ять для тяги (Додаток 12). За три хвилини до початку змагань у кожній вправі (за три підходи до початку змагань в кожній вправі у випадку двох чи більше груп у потоці) спортсмен або його тренер мають право змінити початкову вагу. В такому випадку початкову вагу необхідно внести у першу клітинку картки замовлення спроб та пред'явити секретарю чи його асистенту. Зробивши перший підхід, спортсмен або його тренер мають вирішити, якою буде вага другої спроби. Вагу другої спроби необхідно внести в картку у відповідну клітинку, пред'явити секретарю або помічнику секретаря впродовж 1 хв. Така ж процедура передбачається для третього підходу у всіх трьох вправах. Відповідальність за заявку наступної спроби впродовж відведеного для цього часу покладається виключно на спортсмена та його тренера. У системі раундів відсутня необхідність у багатьох виконавчих особах, оскільки картка заявки вручається прямо призначеній особі. Клітинки для першої спроби в картках замовлення спроб використовуються для зміни початкової ваги. Аналогічно четверта і п'ята клітинка в картці для тяги використовуються тільки для двох змін ваги у третій спробі тяги. У змаганнях із жиму лежачи, що проводяться окремо, використовуються аналогічні картки.

За наявності 10 спортсменів у потоці можуть формуватися групи з приблизно однаковою кількістю учасників. За умови наявності 15 чи більше спортсменів у потоці групи мають бути сформовані обов'язково. Потік може формуватися з однієї вагової категорії або з будь-якої комбінації декількох. Рішення про це приймає Голова Технічного Комітету в інтересах покращання організації змагань. У змаганнях з жиму лежачи, як окремій вправі, можуть бути сформовані групи до 20 осіб.

Групи формуються на основі заявлених в номінації даних щодо кращих результатів спортсменів, показаних на офіційних змаганнях за останні 12 місяців. Спортсмени з меншою сумою утворюють першу групу, наступні групи формуються відповідно до зростання сум триборства. Якщо спортсмен не показав результату за

останні 12 місяців, він автоматично включається до першої (найслабшої) групи.

У випадку формування груп у ваговій категорії 2 і 3 (слабші) групи можуть виступати окремо і раніше 1 (найсильнішої) групи. Якщо групи змагаються окремо, в 1 (найсильнішій) групі має бути мінімум 14 учасників.

Кожний спортсмен має зробити першу спробу в першому раунді, другу – у другому, третю – у третьому. Якщо спортсмен не виходить на поміст у першому раунді – йому зараховується невдала спроба, в подальшому він буде викликаний у наступних раундах до другої та третьої спроби відповідно.

Якщо у групі менше 6 спортсменів, наприкінці кожного раунду додається час: для 5 спортсменів – 1 хв., для 4 спортсменів – 2 хв., для 3 спортсменів – 3 хв. Три хвилини додаткового часу – максимум, що надається під час змагань у групі менше трьох атлетів. Додатковий час оголошується після останньої спроби в раунді. Коли додатковий час вичерпано, штанга розвантажується, після чого встановлюється нова вага і надається 1 хв. черговому спортсмену для початку спроби.

Порядок підходів до штанги в кожному раунді відповідає замовленій спортсменами вазі для цього раунду – від меншої до більшої. Випадків зменшення ваги штанги протягом раунду бути не може, крім описаних Правилами помилок, і тільки в кінці раунду. У випадку замовленої однакової ваги першим має виходити спортсмен із меншим номером жеребу. У третій спробі тяги вага штанги може бути змінена двічі за умови, що раніше замовлену вагу не було встановлено та секретар ще не викликав спортсмена на поміст. Послідовність виступів у таких випадках залежить від номера жеребкування.

Якщо спортсмен не підкорив вагу, він чекає наступного раунду, для того, щоб використати наступну спробу.

Якщо спроба виявилася невдалою через помилково встановлену вагу штанги з вини асистентів або через несправність обладнання, спортсмену має бути надана додаткова спроба для підкорення замовленої ваги. Але цей підхід може бути надано тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка. Якщо встановлено неправильну вагу і це виявлено до початку спроби спортсмена, він може продовжити цю спробу після того, коли вагу встановлять правильно (час відліку виходу спортсмена на поміст розпочинається з початку), або попросити додаткову спробу в кінці раунду.

Якщо спортсмену з якоїсь причини в третьому підході тяги чи жиму лежачи як окремі вправі було надано додаткову спробу (через невірно встановлену вагу штанги, помилку асистентів чи технічну несправність обладнання), спортсмен має здійснити свої спроби поспіль. В усіх інших випадках спортсмену надається додаткова спроба в кінці раунду.

Якщо спортсмену надано додаткову спробу і він повинен виходити сам за собою, а при цьому виконує спробу в раунді останнім, то йому надається 3 хв. відпочинку перед виконанням додаткової спроби. Передостанньому спортсмену в раунді надається 2 хв., а третьому з кінця в цьому раунді – 1 хв.

У випадках, коли спортсмен виходить двічі підряд і йому надається додатковий час для відпочинку, вага на штангу встановлюється відразу ж, як тільки надається нова спроба. Додатковий час плюсується до 1 хв., що надається для виконання спроби. Таймер часу вмикається, і спортсмен має у своєму розпорядженні цей час для початку спроби. Спортсмен, який робить дві спроби поспіль, отримує 4 хв.; якщо він був передостаннім – 3 хв.; якщо третім з кінця у раунді – 2 хв. Решті спортсменів буде надано по 1 хв. для початку спроби.

Спортсмену дозволяється тільки один раз змінити заявлену в першій спробі кожної вправи вагу – за 3 хв. до початку змагань у першому раунді кожної вправи в разі наявності однієї групи в потоці або за три підходи до закінчення змагань у вправі попередньої групи в разі наявності двох чи більше груп у потоці. Вагу можна збільшити або зменшити від раніше замовленої, порядок виклику спортсменів на поміст у першому раунді буде змінений відповідно. Секретар має оголошувати попередньо щодо наближення завершення часу прийому перезаявок, починаючи за 5 хв. або п'ять підходів та повторювати після кожної хвилини або спроби. У випадку, якщо оголошення не було зроблено своєчасно, необхідно його зробити, після чого дається 1 хв. на перезаявку.

Спортсмен має замовити вагу для другої та третьої спроби впродовж 1 хв. після закінчення попереднього підходу. Після виконання спроби підкорення ваги таймер відліку часу для замовлення наступної ваги вмикається після того, як спалахнуть лампочки суддівської сигналізації. Якщо впродовж 1 хв. вага не замовлена, спортсмену автоматично замовляється вага на 2,5 кг більше попередньої; якщо



спроба була невдалою, вага не змінюється.

Вагу, замовлену для спроби у другому раунді у всіх трьох вправах, не може бути змінено. Спроби у третьому раунді в присіданні та жимі змінити неможливо.

У третьому раунді в тязі дозволяється двічі міняти замовлену вагу. Її можна збільшувати або зменшувати. Це дозволяється за умови, якщо штанга ще не була навантажена, а спікер/секретар ще не викликав спортсмена на поміст до ваги, яку замовлено раніше.

Під час проведення змагань окремо з жиму лежачи використовуються загальні Правила. У третьому раунді спортсмен має право двічі міняти вагу (аналогічно, як у третьому раунді в тязі). Для цього необхідні картки (усього 5), подібні до тих, що використовуються для тяги.

Якщо змагальний потік складається з однієї групи, між вправами встановлюється 20-хвилинна перерва. Протягом цього часу проводиться розминка спортсменів та підготовка помосту до наступної змагальної вправи.

Коли дві або більше групи беруть участь у потоці на одному помості, то змагання мають бути організовані на основі повторень груп. Інтервали між раундами не дозволяються, окрім тих, що необхідні для підготовки помосту (10 хв.).

## **ІХ. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ**

### **1. Загальні вимоги**

Суддівська колегія всеукраїнських змагань комплектується і затверджується Технічним Комітетом Федерації пауерліфтингу України (далі – ТК ФПУ) не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань.

Викликані на суддівство судді мають бути членами ФПУ, мати примірник Правил та відповідну форму:

**чоловіки** – синій піджак, сірі класичні брюки (джинси заборонено), біла сорочка, відповідна до суддівської категорії краватка та шеврон IPF/ФПУ на лівому боці піджака;

**жінки** – синій піджак, сіра спідниця/ класичні брюки (джинси заборонено), біла сорочка/ блуза, відповідна до суддівської категорії краватка/ шарф та шеврон IPF/ФПУ на лівому боці піджака.

Влітку за рішенням ТК ФПУ встановлюється літня форма: сірі класичні

брюки/спідниця, біла сорочка/блуза з короткими рукавами, на лівому боці сорочки розміщується відповідний шеврон, краватка/шарф. Судді мають бути взутими у класичне взуття чорного кольору. Чоловіки мають носити шкарпетки чорного кольору.

Судді мають знаходитися на місці змагань від початку (день приїзду) до їх завершення (закриття змагань).

Присутність суддів на суддівських семінарах, інструктажах і щоденних суддівських нарадах – обов'язкова.

Склади суддівських бригад на кожен день в окремих вагових категоріях (або потоках) призначаються головою ТК ФПУ або іншою уповноваженою особою за дорученням Голови ТК ФПУ.

До складу суддівської колегії входять судді, які мають постійні або тимчасові посади.

## **2. Постійні суддівські посади**

Постійними суддівськими посадами є головний суддя змагань та його заступники, головний секретар змагань та його заступники, судді з нагородження та інших церемоній.

### **Головний суддя змагань та його заступники**

Головний суддя несе відповідальність за якість проведення змагань і суддівство перед організацією, що проводить змагання, та перед ФПУ (регіональними відокремленими підрозділами ФПУ).

Обов'язки головного судді перед початком змагань:

перевірка готовності місця змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентарю;

проведення технічної наради суддівської колегії разом із представниками, тренерами;

підготовка відповідного місця для технічної наради;

розміщення інформації щодо призначення суддів на дошці оголошень після технічної наради;

проведення інструктажу з лікарем змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

Обов'язки головного судді в ході змагань:

- затвердження разом із головою ТК ФПУ складів суддівських бригад;
- проведення після кожного дня змагань нарад представників, тренерів і суддів із метою затвердження результатів змагань.

Обов'язком головного судді після закінчення змагань є підготовка звіту про змагання та передача його (упродовж 3-х днів) до ФПУ і спортивної установи, що проводила змагання.

За відсутності головного судді його обов'язки виконує один з його заступників.

### **Головний секретар змагань та його заступники**

Головний секретар змагань працює під керівництвом головного судді та виконує такі обов'язки:

- бере участь у роботі Мандатної комісії;
- готує, опрацьовує та розповсюджує суддівську документацію;
- інструктує та керує роботою секретарів змагань та працівників секретаріату;
- контролює якість оформлення протоколів змагань та проводить підрахунки командних результатів;
- надає інформацію щодо ходу змагань судді-інформатору, представникам команд, представникам засобів масової інформації;
- оформляє матеріали до звіту про змагання, затверджує своїм підписом протоколи;
- готує для журі примірники стартових протоколів та лист призначення суддів перед початком змагань кожної вагової категорії.

Головний секретар працює із суддівською документацією, яку умовно поділяють на підготовчу, основну і заключну.

До підготовчої документації належать: Регламент змагань, іменні заявки (Додаток 2), заяви представників команд або спортсменів, особисті картки спортсменів (картки учасників) (Додаток 8), таблиці оцінки командних результатів (Додаток 15), Правила змагань.

До основної документації належать: протоколи жеребкування (Додаток 6 у випадку проведення змагань без програми Goodlift), робочий протокол змагань (Додаток 10), картки спроб (Додаток 12), довідки лікаря, спортивна класифікація,

таблиця рекордів, письмові протести та рішення стосовно них.

До заключної документації належать: витяги з протоколів, підсумковий протокол змагань (Додаток 14), звіт головного судді про змагання (Додаток 16), звіт лікаря змагань.

Обов'язки заступників (помічників) головного секретаря в кожному конкретному випадку визначає головний секретар.

### **Суддя з нагородження та інших церемоній**

Суддя з нагородження та інших церемоній готує нагородну атрибутику та проводить церемонії відкриття і закриття змагань, нагородження спортсменів кожної вагової категорії в абсолютній першості, в командному заліку. Наявність судді з нагородження забезпечує виконавчий директор змагань.

### **3. Тимчасові суддівські посади**

Тимчасовими суддівськими посадами (для суддівства змагань окремого потоку) є члени журі, судді на помості, суддя при учасниках, секретар змагань, спікер, помічник секретаря, комп'ютерний секретар, судді-асистенти.

Голова ТК ФПУ формує розподіл роботи суддів (Додаток 4) для кожних окремих змагань та публікує інформаційний лист призначення суддів та членів журі змагань (Додаток 5) на офіційному сайті ФПУ.

#### **Журі**

Журі здійснює контроль за суддівством змагань окремого потоку від початку процедури зважування до закінчення процедури нагородження.

До складу журі входять судді міжнародної або національної категорії (для змагань V–VI рангів – першої категорії). Головою журі може бути Голова або член ТК, головний суддя змагань або найдосвідченіший суддя серед членів журі. Журі має складатися із трьох суддів з різних регіонів (не поширюється на членів ТК ФПУ).

Функція журі – забезпечувати дотримання технічних правил.

Під час змагань журі більшістю голосів може замінити будь-якого суддю, якщо його рішення є некомпетентними. До заміни суддя має бути попереджений.

Якщо в один день спортсмени потоку змагаються на двох помостах, для кожної групи (на кожний поміст) призначається окремий склад журі.

Рішення суддів не може ставитись під сумнів. У випадку виникнення помилок

в суддівстві суддя має дати пояснення щодо рішення, яке є предметом попередження.

Якщо проти дій судді подано протест, він може бути попереджений. Журі не може без необхідності тиснути на суддів на помості.

Якщо в суддівстві допущено серйозну помилку, що суперечить Правилам, журі може прийняти відповідне рішення для виправлення помилки. Журі може надати спортсмену додаткову спробу.

Як виняток, журі після консультації із суддями, одноголосним рішенням може змінити суддівську оцінку, якщо в суддівстві допущено грубу помилку. Але таке може відбутися лише за умови, якщо суддями прийнято рішення 2:1.

Члени журі розміщуються неподалік від змагального помосту так, щоб вони могли без перешкод бачити хід змагань. За столом журі сидять тільки його члени. Стіл журі має бути обладнаний мікрофоном. У розпорядження журі надаються: лист призначення суддів, таблиця рекордів, протокол обміру екіпіровки.

Перед початком змагань Голова журі має провести інструктаж суддів та пересвідчитися, що члени журі знають свої функціональні обов'язки, Правила.

Якщо змагання супроводжуються музикою, журі визначає гучність її звучання. Музика має бути приглушена у той момент, коли спортсмен береться за гриф штанги.

Після закінчення змагань у ваговій категорії (потоці) голова журі підписує картки учасників. Члени журі підписують протокол з оцінками суддів.

### **Судді на помості**

Склад суддівської трійки на помості під час змагань групи або потоку є постійним і в ньому не може бути суддів з однієї організації або області.

Заміна судді на резервного може здійснюватися: у зв'язку з хворобою, у випадку отримання незадовільної оцінки за суддівство, у разі замовлення спортсменом рекордної ваги, якщо його суддівська категорія не відповідає вимогам встановлення рекорду.

Перед зважуванням старший суддя має одержати у секретаріаті конверт з документацією для проведення зважування та перевірки екіпіровки у потоці: список учасників, робочий протокол змагань, протокол контролю екіпіровки, протокол асистентів, картки учасників, картки заявок ваги.

Судді мають з'явитися на зважування не пізніше ніж за 15 хв. до початку

зважування.

Судді мають з'явитись на помості не пізніше ніж за 15 хв. до початку змагань для прослуховування інструктажу та представлення аудиторії.

Старший суддя має пересвідчитися у працездатності сигналізації, переконатися у наявності суддівських карток помилок, прапорців та дисків для встановлення рекордів, що знаходяться на столі журі.

Картки помилок судді мають підіймати у випадку, якщо сигналізація вивиться технічно несправною, після команди старшого судді «Флегз!».

Відповідальними за прийняття рішення в разі помилкового встановлення ваги є суддівська трійка.

Якщо суддя сумнівається в успішності спроби, його оцінка має бути на користь спортсмена.

Судді, члени журі та асистенти, які знаходяться на помості, не можуть вживати їжу, пити й жувати гумку. Члени журі можуть вживати безалкогольні напої.

Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі мають бути вимкненими впродовж робочого часу.

До складу суддів на помості входять: старший суддя і два бокових. Їх суддівські посвідчення мають знаходитись на столі журі.

Старший суддя відповідальний за виголошення команд на помості (Додаток 18). Сигнали та команди (подаються виключно англійською мовою) для трьох вправ такі:

<b>Вправа</b>	<b>Початок</b>	<b>Закінчення</b>
Присідання	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною командою: «Сквот!»	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною командою «Рек!»
Жим	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною командою: «Старт!» Після торкання грифом грудей та видимої паузи подається команда «Прес!».	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною командою: «Рек!»

Тяга	Сигналу не потрібно	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною командою: «Даун!»
------	---------------------	--

У випадку неспроможності спортсмена виконати спробу у присіданнях або жимі лежачи, подається команда «Рек!». Якщо вихідне положення спортсмена невірне, старший суддя подає команду «Ріплейс!».

Після завершення спроби спортсменом судді мають виголосити рішення шляхом натискання відповідної кнопки на пульті суддівської сигналізації. Біла кнопка – у випадку успішної спроби; у випадку невдалої, на думку судді, спроби, він має натиснути кнопку того кольору, якому відповідає помилка, яку допустив спортсмен під час виконання вправи.

Судді можуть займати будь-яке зручне для них положення на помості, при цьому старший суддя має пам'ятати, що його має бачити спортсмен, а бокові судді мають розміщуватися в полі зору старшого судді.

Перед початком змагань суддівська трійка зобов'язана спільно впевнитись у тому, що:

а) поміст і змагальне обладнання відповідає Правилам, вага грифів і дисків перевірена, інвентар з дефектами вилучений;

б) ваги працюють точно;

в) спортсмени зважуються в межах часу, відведеного для категорії;

г) екіпіровка перевірена та відповідає вимогам Правил. Спортсмен відповідає за те, щоб всі предмети екіпіровки, які він бажає використати на помості, були представлені під час її перевірки (далі – ПЕ). Якщо виявиться, що спортсмен використав предмет екіпіровки, який не був представлений на ПЕ, або є забороненим, спробу з його використанням буде відмінено, а спортсмен дискваліфікується та вибуває зі змагань.

Під час змагань суддівська трійка зобов'язана спільно впевнитись у тому, що:

а) вага штанги відповідає оголошеній секретарем. Для цієї мети судді можуть бути забезпечені таблицями встановлення ваги;

б) екіпіровка спортсмена відповідає Правилам. В разі сумніву необхідно повідомити про це старшого суддю після завершення спроби. Голова журі має

перевірити форму спортсмена. Якщо спортсмен в успішному підході використав заборонене екіпірування з вини суддів, які помилково допустили його на ПЕ, результат має бути скасований у цій спробі, а спортсменові надано додатковий підхід у кінці раунду без використання забороненого предмету екіпіровки. Якщо суддя при учасниках помітить заборонену річ до початку спроби, він одразу має про це повідомити старшого суддю, спортсмен буде оглянутий перед підходом.

У присіданні та жимі бокові судді мають утримувати руку піднятою до того моменту, поки спортсмен не займе правильну стартову позицію, після чого старший суддя може давати сигнал початку виконання вправи. Якщо більшість суддів визначають, що спортсмен не прийняв правильну позицію, старший суддя не може давати команду для початку вправи. Спортсмену за час, що залишається на виконання спроби, дозволяється виправити стартову позицію. Після початку вправи судді не можуть сигналізувати старшому судді щодо виявленої помилки. Щодо причини незарахованої спроби судді інформують натисканням відповідних кнопок на пульті АССП чи підніманням відповідних карток помилок.

Судді мають утримуватися від коментарів, прийому будь-яких документів або словесних пояснень, що стосуються ходу змагань.

Суддя не може робити спроби вплинути на рішення інших суддів.

Старший суддя може радитися з боковими суддями, з журі або іншими офіційними особами в разі необхідності в порядку ведення змагань.

На власний розсуд старший суддя може дати вказівки асистентам прибрати поміст і протерти гриф. Тренер або спортсмен може звернутися з таким проханням до старшого судді чи до судді при учасниках. У третьому раунді в тязі гриф потрібно чистити після кожного підходу.

Після змагань старший суддя має підписати протокол змагань та інші документи.

На всеукраїнських змаганнях судді призначаються головою ТК.

Суддя може бути призначений на будь-яку посаду.

Якщо змагання вагової категорії відбуваються у декількох групах, в разі необхідності заміну суддів здійснюють між вправами.



### **Суддя при учасниках (СУ)**

Суддя при учасниках (далі – СУ) призначається з числа досвідчених суддів. До його обов'язків входить участь у процедурі перевірки екіпіровки, контроль за дотриманням порядку в залі розминки, на місці підготовки учасників змагань до виходу на поміст. СУ контролює вихід на поміст того спортсмена, якого викликано, та використання ним тільки тієї екіпіровки, що пройшла перевірку. Перед виходом до рекордної ваги СУ має ретельно оглянути спортсмена на предмет виявлення заборонених предметів екіпіровки.

### **Секретар**

Секретар має на зважуванні ідентифікувати особу спортсмена, внести показники власної ваги та ваги початкових спроб у кожній вправі до картки учасника та робочого протоколу змагань. Надалі робочий протокол змагань заповнюється помічником секретаря.

Після звершення процедури зважування секретар передає картки учасників комп'ютерному секретареві для введення інформації до системи.

Перед початком змагань у кожній вправі секретар має оголосити такі часові інтервали:

5 хв. до завершення прийому перезаявок;

3 хв. до завершення прийому перезаявок;

1 хв. до завершення прийому перезаявок;

прийом перезаявок завершено.

У випадку нездійснення своєчасного оголошення, його необхідно зробити, після чого надається 1 хв. на перезаявку.

У випадку проведення змагань у дві чи більше групи, аналогічні оголошення мають здійснюватися стосовно 5го, 3го та 1го підходів до завершення прийому перезаявок першої спроби наступної групи.

Перед початком змагань секретар має оголосити час, що залишився до початку змагань (3 хв., 2 хв., 1 хв.). Вага встановлюється після початку змагань.

Вести змагання відповідно до вимог розділу "Система раундів" та Правил, оголошувати вагу чергової спроби та прізвище спортсмена. Коли старший суддя сигналізує про встановлення ваги, секретар негайно оголошує прізвище та ім'я

спортсмена, який виконуватиме спробу, та наступних двох спортсменів, які готуються. Водночас вмикається секундомір із відліком 1 хв. Вага для спроби, яку оголосив секретар, має бути висвітлена на табло.

Після закінчення змагань у потоці опрацювати картки учасників, подати їх на підпис старшому судді, голові журі, підписати і передати документацію головному секретареві.

### **Спікер**

Для проведення змагань може призначатися спікер, який інформує глядачів, суддів, учасників і тренерів щодо програми, ходу змагань, рекордів, проміжних та кінцевих результатів спортсменів, представлення призерів змагань у ході процедури нагородження, а також осіб, які її проводять. Спікер має вільно володіти українською мовою.

Оголошення спікера не можуть заважати спортсменам та роботі секретаря.

### **Помічник секретаря**

Помічник секретаря відповідає за реєстрацію проміжку часу між оголошенням щодо готовності штанги та початком виконання вправи спортсменом, за реєстрацію проміжку часу для звільнення спортсменом помосту тощо. Увімкнений секундомір може бути зупинений тільки після закінчення часу, відведеного на виконання вправи, початку виконання вправи або команди старшого судді. Будь-яке регулювання стійок, відмінне від початково замовленого, має бути зроблене впродовж 1 хв., що відведена на виконання вправи. Спортсмену надається 1 хв. для початку спроби після виклику його на поміст. Якщо він не розпочав спробу впродовж цього часу, старший суддя оголошує: «Тайм!», судді показують помилку № 3. Коли спортсмен почав вправу в межах встановленого часу, секундомір зупиняється. Визначення початку спроби залежить від вправи. У присіданні і жимі початок співпадає з сигналом старшого судді. У тязі початком вправи вважається явна спроба спортсмена підняти штангу.

Помічник секретаря має одержати від секретаря робочий протокол змагань у потоці, вести його, брати в учасників або тренерів картки замовлення спроб, заносити замовлену вагу до протоколу та передавати їх секретареві.

### **Комп'ютерний секретар**

Комп'ютерний секретар за день до початку змагань налаштовує разом із

технічним персоналом інформаційно-статистичну комп'ютерну програму «Goodlift».

За результатами номінації на Мандатній комісії він корегує інформацію про спортсменів у програмі.

Комп'ютерний секретар разом із Головним секретарем змагань готує робочу документацію змагань.

Одразу ж після завершення процедури зважування кожного змагального потоку комп'ютерний секретар отримує від секретаря картки учасників та вводить відповідну інформацію з них у програму «Goodlift».

У ході змагань комп'ютерний секретар має вводити зміни щодо замовленої ваги до програми «Goodlift», забезпечувати висвітлення поточної інформації про хід змагань на моніторах та мультимедійних екранах, що зумовлено функціональними можливостями програми «Goodlift».

У ході та після завершення змагань у потоці комп'ютерний секретар перевіряє разом із секретарем інформацію, занесену в програму «Goodlift». Одразу ж після завершення змагань у потоці він надає судді з нагородження інформацію про переможців та призерів, виводить на друк результати змагань потоку.

Після завершення змагань комп'ютерний секретар разом із головним секретарем готує звітну документацію.

### **Судді-асистенти**

Судді-асистенти відповідають за встановлення ваги штанги, регулювання необхідної висоти стійок для присідання та жиму, очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді, забезпечують порядок на помості. Під час встановлення ваги асистенти можуть користуватися таблицею встановлення дисків на гриф штанги (Додаток 17).

Перед початком змагань асистенти заносять до протоколу асистентів висоту стійок на присідання та жим для кожного спортсмена.

Весь час на помості має бути не більше п'яти і не менше трьох асистентів. За готовності спортсмена розпочати вправу асистенти можуть надати йому допомогу в переміщенні штанги зі стійок або для повернення штанги на стійки. Вони не можуть торкатися спортсмена або штанги під час виконання вправи впродовж часу між початковими та завершальними сигналами судді. Винятком може бути факт

можливості небезпеки і травми спортсмена. В такому разі асистенти за командою старшого судді надають допомогу у поверненні штанги на стійки. Спортсмен зобов'язаний супроводжувати штангу.

Виконавчий директор змагань має забезпечити наявність двох взаємозамінних бригад асистентів. Асистенти мають бути одягнуті в однаковий спортивний одяг і спортивне взуття.

### **Головна суддівська колегія**

До складу Головної суддівської колегії (далі – ГСК) входять: Голова ТК ФПУ, головний суддя змагань, його заступники, головний секретар змагань, його заступники, представник організації, яка фінансує захід, лікар змагань. Головою ГСК є Голова ТК ФПУ.

Головний суддя та головний секретар починають роботу на місці змагань за добу до дня приїзду учасників та суддів.

Члени ГСК мають право:

вносити зміни до розкладу змагань;

затримати початок змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал, устаткування чи інвентар не готові до змагань або технічно несправні;

усувати від змагань спортсменів, представників, тренерів, суддів через порушення ними Регламенту та Правил.

Члени ГСК не мають права змінювати Регламент.

## **Х. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ**

Для організації змагань III-IV рангів обов'язково призначається виконавчий директор, на інших змаганнях – за узгодженням. Його функції може виконувати головний суддя змагань. Виконавчий директор відповідає за технічне та організаційне забезпечення змагань.

Виконавчий директор змагань має забезпечити високий рівень організації змагань. У разі виникнення непередбачуваних ускладнень організатор зобов'язаний повідомити про них Голову ТК ФПУ.

### **1. Місце проведення змагань та обладнання**

Місце проведення змагань має бути достатнього для розміщення глядачів і учасників розміру. На сцені має бути достатньо місця для помосту, суддів, журі тощо.

Обладнання для використання на змаганнях має бути схвалене ФПУ та складатися з:

- гриф та замки;
- диски: 18x25 кг; 2x20 кг; 2x15 кг; 2x10 кг; 2x5 кг; 2x2,5 кг; 2x1,25 кг. Облиті гумою диски дозволені в разі відповідності вимогам;
- рекордні диски 2x1 кг; 2x0,5 кг; 2x0,25 кг (на столі журі);
- стійки для присідання, лавка для жиму, підставки під ноги для жиму;
- п'єдестал для нагородження переможців;
- місткість із магnezією;
- віник, швабра, ганчірка, відро, щітка по металу, пиросос, ганчірка для протирання лавки і грифа;
- розчин Clorex solution, 10%/ аналогічний засіб для дезинфекції грифа штанги у випадку поранення спортсмена.

Місце для розминки має бути не меншим 30 м x 10 м з обладнанням:

- помости (не менше чотирьох);
- гриф, 2 замки, диски (10x25 кг, 2x20 кг, 2x15 кг, 2x10 кг, 2x5 кг, 2x2,5 кг, 2x1,25 кг) на кожному помості;
- стійки для присідання і лава для жиму на кожному помості
- місткість із магnezією на кожному помості;
- гучномовець, монітори з порядком виходу спортсменів, протоколом та відео з помосту.

У кімнаті зважування мають бути:

- перевірені ваги з сертифікатом;
- стіл, стільці для суддів.

У кімнаті перевірки екіпіровки мають бути стіл, стільці для суддів.

У кімнаті допінг-контролю повинні бути:

- вода у закупореному вигляді;
- стіл, 2 стільці;
- холодильник для зберігання проб.

В офісі має бути розташоване таке обладнання:

- розмножувальний апарат;
- комп'ютер;

- принтер.

## 2. Технічне оснащення змагань

Перелік технічного оснащення змагань включає:

- комп'ютери – 7 шт.;
- інформаційне табло;
- монітор для висвітлення порядку виходу;
- монітор для висвітлення таблиці змагань для журі;
- монітор для висвітлення таблиці змагань в залі розминки;
- суддівська сигналізація;
- сервер змагань;
- обладнання для забезпечення трансляції змагань до глядацької зали.
- Wi-Fi роутер;
- телевизор великою діагоналлю (інформаційне табло) з підтримкою VGA чи HDMI;
- телевизор чи комп'ютерний монітор із діагоналлю від 19 дюймів (суддівська сигналізація) з підтримкою VGA чи HDMI;
- телевизор великою діагоналлю (трансляція змагань у зал розминки) з підтримкою VGA чи HDMI;
- мультимедійний проектор – 2 шт. (таблиця змагань, трансляція змагань до глядацької зали);
- екрани для проєкторів – 2 шт.;
- VGA чи HDMI кабелі (в залежності від типу роз'ємів на телевизорах та під'єднаних до них комп'ютерах) для підключення телевизорів з пунктів 2 і 3 до комп'ютерів та мультимедійних проєкторів з пункту 4 – 4 шт.;
- подовжувачі потрібної довжини з розетками (стіл секретаря – 4 розетки, стіл журі – 1 розетка, стіл з інформаційним табло – 2 розетки, стіл з суддівською сигналізацією – 2 розетки, стіл з порядком виходу і дубль-протоколом – 2/4 розетки, столи для двох мультимедійних проєкторів – 2 розетки на кожен)
- пальчикові батарейки розміру AA – 6 шт. (для пультів суддівської сигналізації).

Якщо зал для розминки розташовується далеко від зони змагань, необхідно

встановити два додаткових комп'ютери для порядку виходу і таблиці змагань з підключенням до мережі GoodLift).

В якості комп'ютерного забезпечення можна використовувати ноутбуки з функцією WiFi, стаціонарні комп'ютери (системний блок, монітор, клавіатура, «мишка», кабелі). На кожному з комп'ютерів має бути встановлена та працювати операційна система Windows.

Організатор (Виконавчий директор) зобов'язаний підтвердити готовність до змагань і надати Голові ТК ФПУ не пізніше ніж за 6 місяців (для всеукраїнських змагань за окремим розпорядженням) документ такого змісту:

Я, ....., підтверджую, що вищезгадані вимоги будуть дотримані під час проведення змагання .....

Дата

Підпис організатора

Адреса

Телефон

## **XI. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ**

Під час змагань знаходиться на помості, на сцені або іншій робочій зоні змагань дозволяється тільки спортсмену і його тренеру (в обмеженій зоні), членам журі, суддям, судді при учасниках, асистентам та акредитованому ФПУ фотокореспонденту. Під час виконання вправи тільки спортсмену, асистентам і суддям дозволяється знаходитись на помості. Тренери залишаються в межах місця, визначеного для них ГСК. Місце має надавати тренеру можливість бачення свого спортсмена для надання інструкції щодо виконання вправи. Тренер обов'язково має бути членом ФПУ, одягнений у спортивний одяг без головного убору. У залі для розминки можуть знаходитись спортсмени, їх тренери та судді даного потоку змагань, а також члени ГСК.

Спортсмену не можна бинтуватися або поправляти екіпіровку на помості за виключенням поясу.

Вага штанги має оголошуватися в кілограмах. Під час змагань вага штанги має бути кратною 2,5 кг за виключенням рекордних спроб. Мінімальне збільшення ваги – 2,5 кг, у рекордній спробі – 0,5 кг.

Якщо протягом змагань спортсмен зафіксує рекордний результат не

кратний 2,5, цей результат без заокруглень буде додано до суми триборства спортсмена.

Спроба встановити рекорд може бути надана спортсменові у будь-якій з трьох спроб. Спортсмен може замовляти рекордну вагу, не кратну 2,5, тільки на відповідних змаганнях, тобто спортсмен-ветеран, беручи участь у відкритому чемпіонаті, не може замовляти таку вагу для встановлення рекорду серед ветеранів.

У випадку, коли на наступний раунд один спортсмен замовив вагу, яка не кратна 2,5, при цьому інший спортсмен у попередньому раунді показав більш високий результат, вага, що була замовлена першим спортсменом, має бути змінена до найближчої ваги, яка кратна 2,5.

Відповідальність за рішення, що приймаються у разі помилки у встановленні ваги штанги або неправильного оголошення, зробленого секретарем, несе старший суддя. Його рішення повідомляється секретареві, який робить відповідне оголошення.

Можливі помилки при встановленні ваги штанги:

1) якщо вага штанги виявилася меншою ніж була замовлена, і спроба успішна, спортсмен може погодитись з цим підходом або зробити додатковий підхід до ваги, що була замовлена. Якщо підхід невдалий, спортсмену має бути гарантована додаткова спроба. В обох випадках додаткові спроби можуть виконуватися тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка;

2) якщо вага штанги виявилася більшою замовленої, і підхід вдалий, вага спортсмену зараховується. Однак вага штанги має бути зменшена, якщо потрібно для наступних спортсменів. Якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену має гарантуватися спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка;

3) якщо вага штанги неоднакова з двох сторін або зміна ваги штанги сталася під час виконання вправи, або поміст прийшов у непридатність, але підхід був вдалий, спортсмен може погодитися з успішною спробою чи віддати перевагу попередньо замовленій вазі. Якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену має гарантуватися додаткова спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка;



4) якщо секретар допустив помилку при оголошенні ваги штанги (вона виявилася легшою або важчою, ніж замовлена спортсменом), старший суддя ухвалює те ж рішення, що й при помилково встановленій вазі;

5) якщо з будь-якої причини спортсмен або його тренер не мав можливості залишатися поблизу помосту та стежити за ходом змагань, через що спортсмен пропустив свій підхід, або секретар не викликав його до замовленої ваги, вага має бути знижена до замовленої спортсменом в додатковій спробі в кінці раунду.

Три невдалі спроби у будь-якій вправі автоматично виключають спортсмена з участі у змаганнях. Якщо у змаганнях, де визначаються переможці в окремих вправах, спортсмен отримує нульову оцінку в одній із вправ, він може продовжувати змагатися, щоб посісти відповідне місце або вибороти медаль в окремій вправі (вправах). При цьому спортсмен має намагатися долати вагу, що відповідає його можливостям. В разі виникнення сумнівів остаточне рішення виносить журі.

Асистенти не можуть допомагати спортсмену у прийнятті стартової позиції будь-якої вправи, крім первинного переміщення штанги зі стійок.

Після завершення підходу спортсмен має покинути поміст протягом 30 секунд. Недотримання цієї вимоги призводить до незарахування спроби. Це не розповсюджується на спортсменів, які отримали травму під час виконання вправи, та спортсменів з вадами.

Якщо під час розминки чи змагань спортсмен отримує травму або його здоров'ю загрожує небезпека, черговий лікар має право на огляд спортсмена. Якщо лікар вважає, що спортсмену небезпечно продовжувати змагання, він має повідомити журі та представника команди. Лікар має довести причину до відсторонення (зняття) спортсмена зі змагань.

Будь-який спортсмен або тренер, який порушує порядок біля змагального помосту, що призводить до дискредитації спорту, має бути офіційно попередженим із занесенням факту до протоколу. В разі продовження дисциплінарного порушення журі, а за його відсутності – судді, можуть дискваліфікувати спортсмена або тренера і примусити їх покинути зону змагань. Представник команди має бути офіційно поінформований щодо попереджень та дискваліфікації.

Журі і судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони

констатували серйозне порушення Дисциплінарних правил. Представник команди має негайно бути щодо цього поінформований.

На змаганнях протести та скарги, що стосуються ходу змагань або проти будь-яких осіб, які беруть участь у змаганнях, мають подаватися до журі у письмовому вигляді. Протест або скарга мають передаватися представником (тренером) команди голові журі відразу після скоєння дії, на яку подається протест або скарга.

В разі необхідності журі може припинити змагання і розглянути заяву для прийняття рішення. Після розгляду і прийняття рішення більшістю голосів членів журі голова інформує про нього. Рішення журі є остаточним і не дає права звертатися з апеляцією до іншого органу. Призупинені змагання поновлюються після того, як наступному спортсменові надається для підготовки 3 хвилини. Якщо скарга спрямована проти спортсмена або офіційної особи команди, вноситься застава (сума визначається окремим положенням). В процесі винесення вердикту журі бере до уваги зміст заяви, та в разі його безглуздя або зловмисництва вся сума або її частина вноситься журі на рахунок ФПУ (відокремленого регіонального підрозділу ФПУ).

Встановлення ваги починається після закінчення додаткового часу, що може надаватися в кінці раунду.

## **XII. РЕКОРДИ**

На чемпіонатах, визнаних IPF та ФПУ, які проводяться відповідно до Правил, рекорди реєструються без зважування штанги та спортсмена за умови, що спортсмен зважений за Правилами перед змаганнями, судді перевірили вагу штанги.

На змаганнях різного рангу можуть встановлюватися рекорди лише відповідного рівня та нижче. Тобто, рекорди Всесвітніх Ігор можуть встановлюватися лише на Всесвітніх Іграх; рекорди Європи та світу – лише на чемпіонатах Європи, світу та Всесвітніх Іграх; рекорди України – на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах Європи, світу та України; рекорди області – на обласних змаганнях та змаганнях вищого від них рангу.

Рекорд, встановлений спортсменом-ветераном, що перевищує рекорд для молодшої вікової групи ветеранів чи для відкритої вікової групи, має бути зарахований для всіх відповідних вікових груп. Рекорд для юнаків (дівчат), що перевищує рекорд для юніорів (юніорок) чи для відкритої вікової групи, аналогічно має бути зарахований

для всіх відповідних вікових груп.

Рекорд Всесвітніх Ігор фіксуватиметься у ваговій категорії, до якої належить спортсмен у відповідності до своєї власної ваги.

Вимоги для офіційного визнання рекорду:

- змагання мають бути санкціоновані IPF/ФПУ;
- для встановлення рекорду кожний суддя, який виносить рішення, повинен бути акредитованим суддею ФПУ;
- для фіксації національних рекордів серед чоловіків і жінок кваліфікація суддів на помості має бути не нижче національної категорії; юніорів і юніорок – не нижче національної категорії (допускається один суддя 1-ї категорії); юнаків і дівчат, ветеранів – старший суддя не нижче національної категорії, бокові судді – не нижче 1-ї категорії;

Для встановлення рекорду можуть використовуватись виключно штанги, диски та стійки, що входять до списку схваленого обладнання та екіпіровки для використання на змаганнях IPF/ФПУ.

Для фіксації національного рекорду судді на помості повинні бути з різних областей.

Рекорди в окремих вправах мають супроводжуватись сумою триборства. Рекорд у жимі лежачи, як окремій дисципліні, встановлений на чемпіонаті з пауерліфтингу, не вимагає суми, але спортсмен має показати свої очевидно максимальні результати у присіданні та тязі.

Якщо два спортсмени замовили однакову вагу для встановлення рекорду у вправі, і спроба того, що має менший жереб, виявилась вдалою, 0,5 кг буде додано комп'ютерним секретарем до замовленої ваги для того, щоб відбулась спроба встановлення нового рекорду, якщо вага штанги не кратна 2,5. Якщо вага штанги кратна 2,5, спортсмен може вирішити самостійно чи підвищувати йому вагу штанги. Замовити вагу для нової рекордної спроби в такому випадку потрібно шляхом подачі картки заявок.

У разі, коли два або більше учасників показали однаковий результат у сумі триборства, що є новим рекордом, рекордсменом оголошується той спортсмен, який показав цей результат першим.

Новий рекорд є дійсним, якщо він перевищує попередній на 0,5 кг.

Якщо в категорії присутній стандарт рекорду, для встановлення рекорду його достатньо повторити.

Якщо більш ніж один спортсмен намагається встановити новий рекорд у вправі, і через протест одному з них було надано додаткову спробу, він має здійснити свої спроби поспіль.

Якщо спортсмен встановив новий рекорд у жимі лежачи, як окремій дисципліні, на чемпіонаті з пауерліфтингу (триборства), його рекорд буде зафіксовано і в жимі лежачи, як окремій дисципліні, і в жимі лежачи, як вправі триборства.

Якщо спортсмен встановив новий рекорд в жимі лежачи як вправі триборства на змаганнях з жиму лежачи як окремій дисципліні, цей рекорд зафіксовано не буде.

Якщо спортсмен встановив новий рекорд в жимі лежачи як окремій дисципліні на змаганнях з жиму лежачи, цей рекорд не буде перенесено на жим лежачи як вправу триборства.

Будь-яка зафіксована вага в окремих вправах зараховується до суми триборства.

Директор департаменту  
фізичної культури та  
неолімпійських видів спорту

Людмила ПАНЧЕНКО

В. о. заступника директора департаменту  
фізичної культури та неолімпійських видів  
спорту – начальника відділу пріоритетних  
неолімпійських видів спорту

Андрій РЕБРИНА

ПОГОДЖЕНО  
Президент Федерації  
пауерліфтингу України

Сіражудін Базаєв

"09" березня 2021р.

## ДОДАТКИ

Додаток 1  
до правил спортивних  
змагань з пауерліфтингу

### ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у \_\_\_\_\_ з пауерліфтингу  
(назва змагань)

команди \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_ 20\_р. Місце проведення м. \_\_\_\_\_

№ з/п	П.І.Б. спортсмена	Дата народження	Спорт. розряд	Місто	Спортивне товариство	Спортивний клуб ДЮСШ	Вагова категорія, кг	Кращі результати П+Ж+Т=С	П.І.Б. тренера (-рів)
<b>ЧОЛОВІКИ</b>									
1	ПЕТРЕНКО СЕРГІЙ	21.11.1985 р.	1	КИЇВ	УКРАЇНА	ПАУЕРКЛУБ ДЮСШ «Вікторія»	66	150+112,5+222,5=475	
2									
<b>ЖІНКИ</b>									
1									
2									
<b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b>									
1									

Керівник відокремленого  
регіонального підрозділу ФПУ

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище, ініціали)

## ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у \_\_\_\_\_ з пауерліфтингу  
команди \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_ 20\_р.

Місце проведення \_\_\_\_\_

№ з/п	П.І.Б. спортсмена	Дата народження	Спорт. розряд	Місто	Спортивне товариство	Спортивний клуб ДЮСШ	Вагова категорія, кг	Кращі результати П+Ж+Т=С	П.І.Б. тренера (-рів)	Віза лікаря
<b>ЧОЛОВІКИ</b>										
1										М.П.
2										М.П.
<b>ЖІНКИ</b>										
1										М.П.
2										М.П.
<b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b>										
1										М.П.
2										М.П.

Усього до змагань допущено \_\_\_\_\_ осіб  
(прописом)

Лікар \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) \_\_\_\_\_  
(дата)

Керівник відокремленого  
регіонального підрозділу ФПУ \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Керівник регіонального  
управління з питань  
фізичної культури та спорту \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Представник команди \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ПРОТОКОЛ МАНДАТНОЇ КОМІСІЇ

\_\_\_\_\_

(назва змагань)

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(місто)

### жінки/дівчата

№ з/п	Команда	Вагові категорії, кг										Всього	
1													
<b>Разом</b>													

### чоловіки/юнаки

№ з/п	Команда	Вагові категорії, кг										Всього	
1													
<b>Разом</b>													

### РОЗПОДІЛ РОБОТИ СУДДІВ

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

Жінки									
№ з/п	П.І.Б. судді	Місто	Суддівська категорія	Вагові категорії, кг					
		.....							
Чоловіки									
№ з/п	П.І.Б. судді	Місто	Суддівська категорія	Вагові категорії, кг					



**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ**  
**призначення суддів та членів журі змагань**

Вагова(-і) категорія(-ї) до \_\_\_\_\_ кг

Дата \_\_\_\_\_ Початок зважування \_\_\_\_\_ Початок змагань \_\_\_\_\_

Старший суддя	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Боковий суддя	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Боковий суддя	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Секретар	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Комп'ютерний секретар	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Суддя при учасниках	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Помічник секретаря	_____	_____	Суд. кат. _____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	

**ЖУРІ:**

1. \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)
2. \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)
3. \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

## ПРОТОКОЛ ЖЕРЕБКУВАННЯ

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

чоловіки/жінки

Учасників: \_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Початок зважування \_\_\_ Початок змагань \_\_\_

Жереб	П.І.Б. спортсмена	Область	Місто	Примітка
Вагова категорія до ___ кг				
1				
2				

### КАРТКИ ПОМИЛОК

ПРИСІДАННЯ	ЖИМ	ТЯГА
<b>1 (червона)</b>	<b>1 (червона)</b>	<b>1 (червона)</b>
Помилка у глибині присідання, коли поверхня стегна біля кульшових суглобів знаходиться вище верхівки колінних суглобів.	Гриф не опущений на груди чи живіт, не досягає грудей чи живота або торкається пояса.	Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги.  Помилка у прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.
<b>2 (синя)</b>	<b>2 (синя)</b>	<b>2 (синя)</b>
Помилка у фіксації вертикальної позиції з повністю випрямленими у колінних суглобах ногами на початку та при завершенні присідання. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.	Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому.  Неповне випрямлення рук і не включення ліктів при завершенні жиму.	Будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення). Якщо штанга рухається донизу при відведенні плечей, це не вважається помилкою. Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги. Якщо штанга торкається стегон, але не підтримується стегнами, це не вважається помилкою.
<b>3 (жовта)</b>	<b>3 (жовта)</b>	<b>3 (жовта)</b>
Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється.  Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.  Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні.  Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.  Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.  Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання.  Незавершена спроба.	Зворотний рух штанги, втискування грифу в груди чи живіт після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, що розцінюється як допомога при виконанні вправи.  Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.  Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі).  Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі.  Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.  Навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога.  Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму.  Незавершена спроба.	Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді.  Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.  Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун» дозволяються.  Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги.  Незавершена спроба.

Додаток 8  
до правил спортивних  
змагань з пауерліфтингу

### КАРТКА УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ

Федерація пауерліфтингу України						
Ваг. кат.: ___ кг			(назва змагань)			
Область: _____			Прізвище, ім'я спортсмена _____			
Дата народж.: _____			Місто: _____			
ДСТ: _____			Розряд: _____		ДЮСШ: _____	
Тренер(и): _____			ЖЕРЕБ № ___		ВЛАСНА ВАГА _____ Група: ___	
Вправа	1	2	3	Сума 2-х вправ		Тяга (перезаявки)
Присідання						1-а
Жим						2-а
Тяга						
			Виконаний розряд	Сума 3-х вправ	Місце	Очки
Підпис: _____ спортсмена/тренера						
Секр.-р:		Ст. суддя:		Гол. журі		
	(підпис)	(П.І.Б.)		(підпис)	(П.І.Б.)	(підпис) (П.І.Б.)

### ІНФОРМАЦІЙНЕ ТАБЛО

(назва змагань)																
Вагова категорія:		Група:			Присідання			Жим			Сума 2-х випав	Тяга			Сума	Місце
№ жереба	П.І.Б. спортсмен а	Область	Місто	Власна вага	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1																
14																



### ПРОТОКОЛ АСИСТЕНТІВ



Вагова категорія \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Початок зважування \_\_\_\_\_ Початок змагань \_\_\_\_\_

№ з/п	П.І.Б. спортсмена	Присідання		Жим				Підпис спортсмена
		висота стійок	стійки всередину / назовні	висота стійок	висота стійок для страхування	подавати по центру/ по боках	Блоки / підставки під ноги	
1								
...								
14								

### КАРТКА ЗАМОВЛЕННЯ СПРОБ

10x7см

Прізвище, Ім'я \_\_\_\_\_

  Присідання   Жим лежачи  
 Тяга

1 2 3 3-1 3-2

Ваг. кат. \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_



### ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ ЕКІПРОВКИ

Дата		Назва змагань	
Дата		Місто	
№ з/п	Вагова категорія до _____ кг		
	П.І.Б. спортсмена	Помітки	Підпис спортсмена / тренера
1			
2			
3			
Старший суддя, кат. _____ ( _____ ) <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>Підпис</span> <span>Прізвище, ініціали</span> </div> Боковий суддя, кат. _____ ( _____ ) <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>Підпис</span> <span>Прізвище, ініціали</span> </div> Боковий суддя, кат. _____ ( _____ ) <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <span>Підпис</span> <span>Прізвище, ініціали</span> </div>			

**Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України**

**ПІДСУМКОВИЙ ПРОТОКОЛ**

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

**ЧОЛОВІКИ/ЖІНКИ**

Місце	Прізвище, ім'я	Дата народження	Спорт. розряд, звання	Область	Місто	ФСТ	Клуб	Вл. вага	Коеф. ІРФ	Присідання	Жим	Тяга	Сума	Сума коеф. ІРФ	Викон. спорт. розр.	Очки	Тренер(и)
Вагова категорія до _____ кг (_____)																	
(дата)																	

Старший суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Боковий суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Боковий суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Пом. секретаря \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

**МП**

Гол. суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Гол. секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України

**КОМАНДНИЙ ПРОТОКОЛ**

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

жінки

№	Команди	Вагові категорії, кг										Всього очок	Місце
1													

чоловіки

№	Команди	Вагові категорії, кг										Всього очок	Місце
1													

Гол. суддя

\_\_\_\_\_ (прізвище,  
ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Гол. секретар

\_\_\_\_\_ (прізвище,  
ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Додаток 16  
до правил спортивних  
змагань з пауерліфтингу

**З В І Т**  
**про участь у спортивних змаганнях**  
**з неолімпійських видів спорту**

1. Вид спорту: \_\_\_\_\_
2. Повна назва змагань: \_\_\_\_\_  
Наказ № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_
3. Дата проведення змагань з " \_\_\_\_\_ " по " \_\_\_\_\_ " 202\_ року
4. Повна назва місця проведення змагань (місто, країна): \_\_\_\_\_
5. Загальна кількість учасників змагань: \_\_\_\_\_
6. Кількість спортсменів від України які приймали участь: \_\_\_\_\_
7. Кількість країн/регіонів: \_\_\_\_\_
8. Кількість (команд): \_\_\_\_\_
9. Зайняте командне місце: \_\_\_\_\_
10. Таблиця підрахунку очок у виді спорту:  
*Всесвітні Ігри, Всесвітня шахова олімпіада (1-12 місце)*  
*Європейські ігри, Всесвітні ігри з Єдиноборств (1-12 місце)*  
*Юнацькі олімпійські Ігри (1-12 місце)*  
*Чемпіонат світу (ДОРΟΣЛІ) (1-16 місце)*  
*Чемпіонат Європи (Дорослі), Чемпіонат світу (молодь, юніори, юнаки), Кубок світу (Дорослі) (1-12 місце)*  
*Чемпіонат Європи (Молодь, юніори, юнаки) (1-8 місце)*  
*Кубок Європи, України (Дорослі) (1-8 місце)*  
*Чемпіонат України (Дорослі, молоді, юніорів, юнаків) (1-8 місце)*

зайняті місця	Всесвітні Ігри, Всесвітня шахова олімпіада	Європейські ігри, Всесвітні ігри з Єдиноборств	Юнацькі олімпійські Ігри	Чемпіонати (дорослі)			Чемпіонати (молодь, юніори)			Чемпіонати (юнаки)			Кубки (дорослі) Фінали		
				світу	Європи	України	світу	Європи	України	світу	Європи	України	світу	Європи	України
1	9 000	3 000	2 000	6 000	3 000	300	3 000	1 500	150	1 500	750	75	2 000	1 000	150
2	7 500	2 500	1 500	5 000	2 500	250	2 500	1 250	1250	1 250	625	60	1 500	750	125
3	6 000	2 000	1 000	4 000	2 000	200	2 000	1 000	100	1 000	500	50	1 000	500	100
4	2 250	750	500	1 500	750	75	750	375	40	375	190	20	700	350	40
5	1 875	625	450	1 250	625	60	625	315	30	315	160	18	600	300	30
6	1 500	500	400	1 000	500	50	500	250	25	250	125	15	500	250	25
7	1 125	375	350	750	375	40	375	180	18	180	90	13	375	185	20
8	750	250	300	500	250	25	250	125	13	125	65	10	250	125	13
9	600	200	250	400	200	x	200	x	x	100	x	x	200	x	x
10	525	175	200	350	175	x	175	x	x	85	x	x	175	x	x
11	450	150	150	300	150	x	150	x	x	75	x	x	150	x	x
12	375	125	100	250	125	x	125	x	x	65	x	x	125	x	x
13	x	x	x	200	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14	x	x	x	150	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
15	x	x	x	100	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
16	x	x	x	50	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

№ з/п	Регіони	Бали	№ з/п	Регіони	Бали	№ з/п	ФСТ/відомства	Бали
1	м. Київ		15	Чернівецька		1	ФСТ "Україна"	
2	Харківська		16	Житомирська		2	КФВС МОН України	
3	Дніпропетровська		17	Кіровоградська		3	ФСТ "Спартак"	
4	Донецька		18	Волинська		4	ФСТ "Динамо"	
5	Запорізька		19	Закарпатська		5	ФСТ "Колос"	
6	Одеська		20	Тернопільська		6	УФКС МО України	
7	Київська		21	Полтавська				
8	Луганська		22	Миколаївська				
9	Львівська		23	Чернігівська				
10	Вінницька		24	Івано-Франківська				
11	Хмельницька		25	Херсонська				
12	Сумська		26	АР Крим				
13	Черкаська		27	м. Севастополь				
14	Рівненська							

**11. На змаганнях встановлені рекорди (вказати результат, прізвище рекордсмена, область)**

- а) світу \_\_\_\_\_  
б) Європи \_\_\_\_\_

**12. Результати участі спортсменів України в міжнародних заходах (ДОРΟΣЛІ)**

Прізвище, ім'я спортсмена	Регіон	ФСТ, відомство	Вид програми, дистанції, вагові категорії, рекорди	Прізвище, ініціали тренера	місце

**13. Результати участі спортсменів України в міжнародних заходах (МОЛОДЬ, ЮНІОРИ)**

Прізвище, ім'я спортсмена	Регіон	ФСТ, відомство	Вид програми, дистанції, вагові категорії, рекорди	Прізвище, ініціали тренера	місце

**14. Результати участі спортсменів України в міжнародних заходах (ЮНАКИ)**

Прізвище, ім'я спортсмена	Регіон	ФСТ, відомство	Вид програми, дистанції, вагові категорії, рекорди	Прізвище, ініціали тренера	місце

15. Загальнокомандне місце

Країна Область	місце
	1
	2
	3

16. Висновки та пропозиції: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Керівник делегації: \_\_\_\_\_

Відповідальний з виду спорту Мінмолодьспорту \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ рік

**ТАБЛИЦЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ДИСКІВ НА ГРИФ ШТАНГИ  
(з одного боку)**

<b>25</b>	зам	<b>100</b>	25 10 2,5 зам	<b>175</b>	3x25 зам
<b>27,5</b>	1,25 зам	<b>102,5</b>	25 10 2,5 1,25 зам	<b>177,5</b>	3x25 1,25 зам
<b>30</b>	2,5 зам	<b>105</b>	25 15 зам	<b>180</b>	3x25 2,5 зам
<b>32,5</b>	2,5 1,25 зам	<b>107,5</b>	25 15 1,25 зам	<b>182,5</b>	3x25 2,5 1,25 зам
<b>35</b>	5 зам	<b>110</b>	25 15 2,5 зам	<b>185</b>	3x25 5 зам
<b>37,5</b>	5 1,25 зам	<b>112,5</b>	25 15 2,5 1,25 зам	<b>187,5</b>	3x25 5 1,25 зам
<b>40</b>	5 2,5 зам	<b>115</b>	25 20 зам	<b>190</b>	3x25 5 2,5 зам
<b>42,5</b>	5 2,5 1,25 зам	<b>117,5</b>	25 20 1,25 зам	<b>192,5</b>	3x25 5 2,5 1,25 зам
<b>45</b>	10 зам	<b>120</b>	25 20 2,5 зам	<b>195</b>	3x25 10 зам
<b>47,5</b>	10 1,25 зам	<b>122,5</b>	25 20 2,5 1,25 зам	<b>197,5</b>	3x25 10 1,25 зам
<b>50</b>	10 2,5 зам	<b>125</b>	2x25 зам	<b>200</b>	3x25 10 2,5 зам
<b>52,5</b>	10 2,5 1,25 зам	<b>127,5</b>	2x25 1,25 зам	<b>202,5</b>	3x25 10 2,5 1,25 зам
<b>55</b>	15 зам	<b>130</b>	2x25 2,5 зам	<b>205</b>	3x25 15 зам
<b>57,5</b>	15 1,25 зам	<b>132,5</b>	2x25 2,5 1,25 зам	<b>207,5</b>	3x25 15 1,25 зам
<b>60</b>	15 2,5 зам	<b>135</b>	2x25 5 зам	<b>210</b>	3x25 15 2,5 зам
<b>62,5</b>	15 2,5 1,25 зам	<b>137,5</b>	2x25 5 1,25 зам	<b>212,5</b>	3x25 15 2,5 1,25 зам
<b>65</b>	20 зам	<b>140</b>	2x25 5 2,5 зам	<b>215</b>	3x25 20 зам
<b>67,5</b>	20 1,25 зам	<b>142,5</b>	2x25 5 2,5 1,25 зам	<b>217,5</b>	3x25 20 1,25 зам
<b>70</b>	20 2,5 зам	<b>145</b>	2x25 10 зам	<b>220</b>	3x25 20 2,5 зам
<b>72,5</b>	20 2,5 1,25 зам	<b>147,5</b>	2x25 10 1,25 зам	<b>222,5</b>	3x25 20 2,5 1,25 зам
<b>75</b>	25 зам	<b>150</b>	2x25 10 2,5 зам	<b>225</b>	4x25 зам
<b>77,5</b>	25 1,25 зам	<b>152,5</b>	2x25 10 2,5 1,25 зам	<b>227,5</b>	4x25 1,25 зам
<b>80</b>	25 2,5 зам	<b>155</b>	2x25 15 зам	<b>230</b>	4x25 2,5 зам
<b>82,5</b>	25 2,5 1,25 зам	<b>157,5</b>	2x25 15 1,25 зам	<b>232,5</b>	4x25 2,5 1,25 зам
<b>85</b>	25 5 зам	<b>160</b>	2x25 15 2,5 зам	<b>235</b>	4x25 5 зам
<b>87,5</b>	25 5 1,25 зам	<b>162,5</b>	2x25 15 2,5 1,25 зам	<b>237,5</b>	4x25 5 1,25 зам
<b>90</b>	25 5 2,5 зам	<b>165</b>	2x25 20 зам	<b>240</b>	4x25 5 2,5 зам
<b>92,5</b>	25 5 2,5 1,25 зам	<b>167,5</b>	2x25 20 1,25 зам	<b>242,5</b>	4x25 5 2,5 1,25 зам
<b>95</b>	25 10 зам	<b>170</b>	2x25 20 2,5 зам	<b>245</b>	4x25 10 зам
<b>97,5</b>	25 10 1,25 зам	<b>172,5</b>	2x25 20 2,5 1,25 зам	<b>247,5</b>	4x25 10 1,25 зам
<b>250</b>	4x25 10 2,5 зам	<b>335</b>	6x25 5 зам	<b>420</b>	7x25 20 2,5 зам
<b>252,5</b>	4x25 10 2,5 1,25 зам	<b>337,5</b>	6x25 5 1,25 зам	<b>422,5</b>	7x25 20 2,5 1,25 зам
<b>255</b>	4x25 15 зам	<b>340</b>	6x25 5 2,5 зам	<b>425</b>	8x25 зам
<b>257,5</b>	4x25 15 1,25 зам	<b>342,5</b>	6x25 5 2,5 1,25 зам	<b>427,5</b>	8x25 1,25 зам
<b>260</b>	4x25 15 2,5 зам	<b>345</b>	6x25 10 зам	<b>430</b>	8x25 2,5 зам
<b>262,5</b>	4x25 15 2,5 1,25 зам	<b>347,5</b>	6x25 10 1,25 зам	<b>432,5</b>	8x25 2,5 1,25 зам
<b>265</b>	4x25 20 зам	<b>350</b>	6x25 10 2,5 зам	<b>435</b>	8x25 5 зам
<b>267,5</b>	4x25 20 1,25 зам	<b>352,5</b>	6x25 10 2,5 1,25 зам	<b>437,5</b>	8x25 5 1,25 зам
<b>270</b>	4x25 20 2,5 зам	<b>355</b>	6x25 15 зам	<b>440</b>	8x25 5 2,5 зам
<b>272,5</b>	4x25 20 2,5 1,25 зам	<b>357,5</b>	6x25 15 1,25 зам	<b>442,5</b>	8x25 5 2,5 1,25 зам
<b>275</b>	5x25 зам	<b>360</b>	6x25 15 2,5 зам	<b>445</b>	8x25 10 зам
<b>277,5</b>	5x25 1,25 зам	<b>362,5</b>	6x25 15 2,5 1,25 зам	<b>447,5</b>	8x25 10 1,25 зам

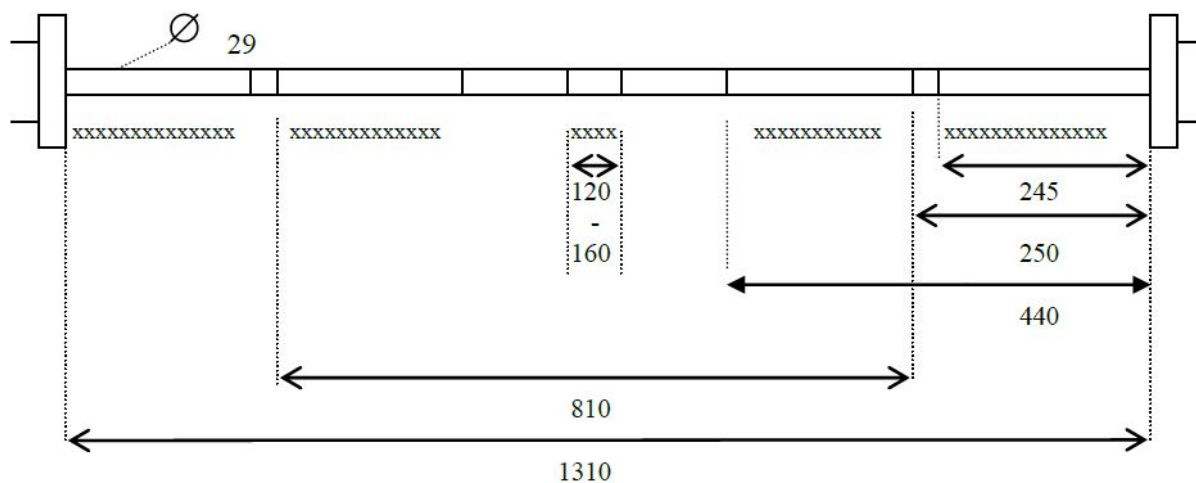
<b>280</b>	5x25 2,5 зам	<b>365</b>	6x25 20 зам	<b>450</b>	8x25 10 2,5 зам
<b>282,5</b>	5x25 2,5 1,25 зам	<b>367,5</b>	6x25 20 1,25 зам	<b>452,2</b>	8x25 10 2,5 1,25 зам
<b>285</b>	5x25 5 зам	<b>370</b>	6x25 20 2,5 зам	<b>455</b>	8x25 15 зам
<b>287,5</b>	5x25 5 1,25 зам	<b>372,5</b>	6x25 20 2,5 1,25 зам	<b>457,5</b>	8x25 15 1,25 зам
<b>290</b>	5x25 5 2,5 зам	<b>375</b>	7x25 зам	<b>460</b>	8x25 15 2,5 зам
<b>292,5</b>	5x25 5 2,5 1,25 зам	<b>377,5</b>	7x25 1,25 зам	<b>462,5</b>	8x25 15 2,5 1,25 зам
<b>295</b>	5x25 10 зам	<b>380</b>	7x25 2,5 зам	<b>465</b>	8x25 20 зам
<b>297,5</b>	5x25 10 1,25 зам	<b>382,5</b>	7x25 2,5 1,25 зам	<b>467,5</b>	8x25 20 1,25 зам
<b>300</b>	5x25 10 2,5 зам	<b>385</b>	7x25 5 зам	<b>470</b>	8x25 20 2,5 зам
<b>302,5</b>	5x25 10 2,5 1,25 зам	<b>387,5</b>	7x25 5 1,25 зам	<b>472,5</b>	9x25 20 2,5 1,25 зам
<b>305</b>	5x25 15 зам	<b>390</b>	7x25 5 2,5 зам	<b>475</b>	9x25 зам
<b>307,5</b>	5x25 15 1,25 зам	<b>392,5</b>	7x25 5 2,5 1,25 зам	<b>477,5</b>	9x25 1,25 зам
<b>310</b>	5x25 15 2,5 зам	<b>395</b>	7x25 10 зам	<b>480</b>	9x25 2,5 зам
<b>312,5</b>	5x25 15 2,5 1,25 зам	<b>397,5</b>	7x25 10 1,25 зам	<b>482,5</b>	9x25 2,5 1,25 зам
<b>315</b>	5x25 20 зам	<b>400</b>	7x25 10 2,5 зам	<b>485</b>	9x25 5 зам
<b>317,5</b>	5x25 20 1,25 зам	<b>402,5</b>	7x25 10 2,5 1,25 зам	<b>487,5</b>	9x25 5 1,25 зам
<b>320</b>	5x25 20 2,5 зам	<b>405</b>	7x25 15 зам	<b>490</b>	9x25 5 2,5 зам
<b>322,5</b>	5x25 20 2,5 1,25 зам	<b>407,5</b>	7x25 15 1,25 зам	<b>492,5</b>	9x25 5 2,5 1,25 зам
<b>325</b>	6x25 зам	<b>410</b>	7x25 15 2,5 зам	<b>495</b>	9x25 10 зам
<b>327,5</b>	6x25 1,25 зам	<b>412,5</b>	7x25 15 2,5 1,25 зам	<b>497,5</b>	9x25 10 1,25 зам
<b>330</b>	6x25 2,5 зам	<b>415</b>	7x25 20 зам	<b>500</b>	9x25 10 2,5 зам
<b>332,5</b>	6x25 2,5 1,25 зам	<b>417,5</b>	7x25 20 1,25 зам	<b>502,5</b>	9x25 10 2,5 1,25 зам



**КОМАНДИ,  
що подаються старшим суддею під час змагань**

<i>Англійською</i>	<i>Українською</i>
«Bar is loaded!»	«Вагу встановлено!»
«Squat!»	«Присісти!»
«Rack!»	«На стійки!»
«Start»	«Старт!»
«Press!»	«Жим!»
«Down!»	«Опустити!»
«Replace!»	«Повернути!»
«Time!»	«Час!»
«Flags!»	«Оцінка!»

Мал. 1. Розмітка грифу



Мал. 2. Зразок звичайного трико (сінглет)



Мал. 3. Зразок спеціального трико для присідань



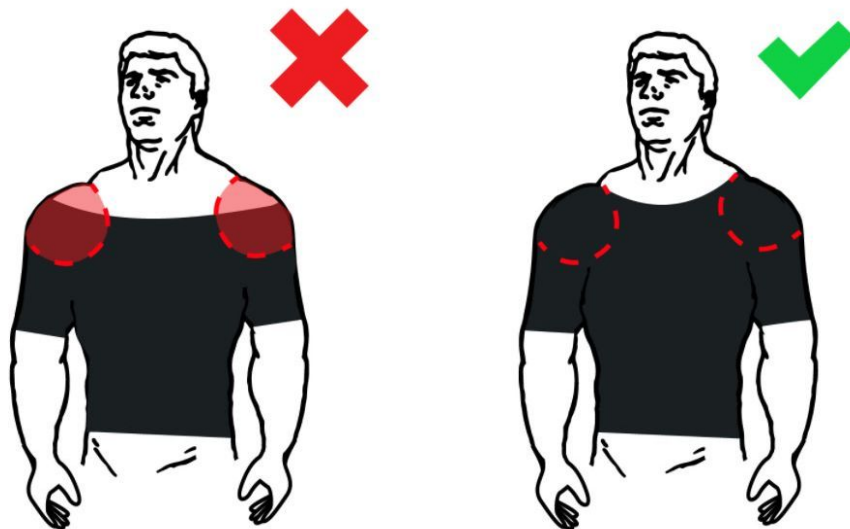
Мал. 4. Зразок футболки, що відповідає вимогам Правил



Мал.5. Зразок спеціальної сорочки (майки) для жиму лежачи



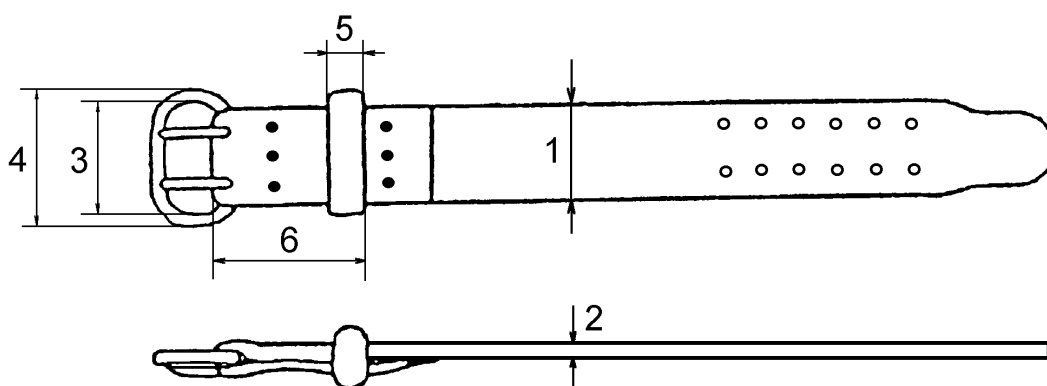
Мал. 6. Заборонений та дозволений спосіб одягання спеціальної сорочки (майки) для жиму лежачи



Мал. 7. Дозволені та заборонені види чоловічої спідньої білизни

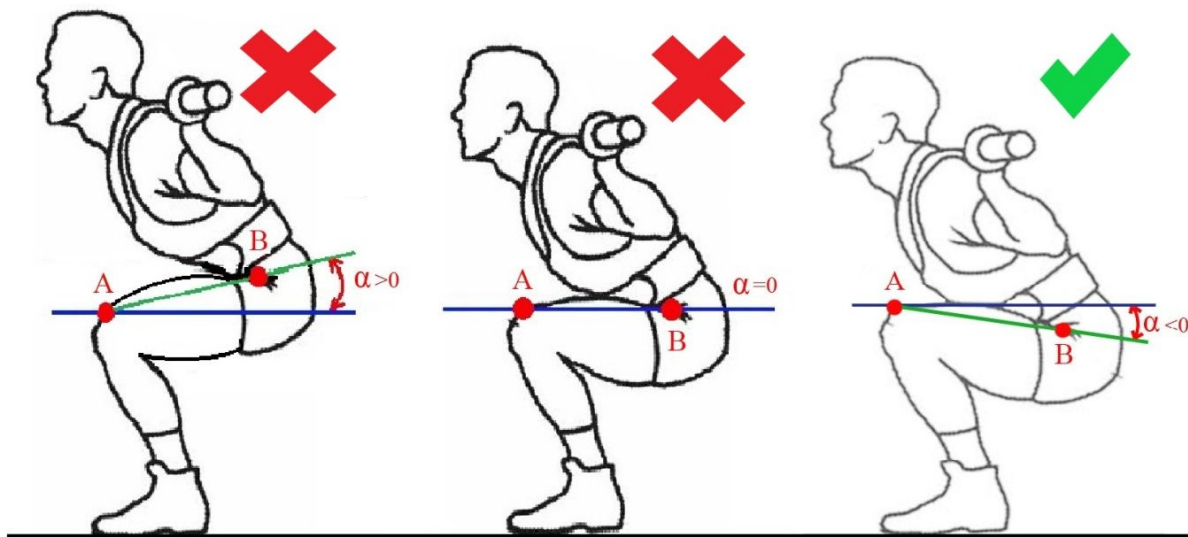


Мал. 8. Розміри поясу (ременя)



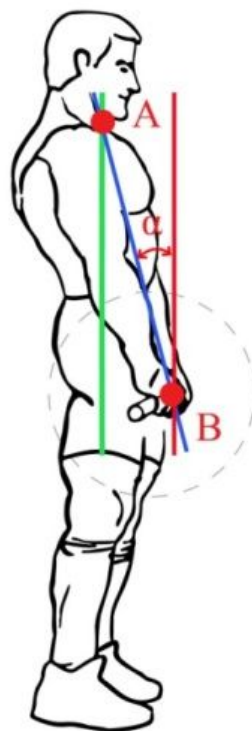
- 1) ширина – максимум 10 см;
- 2) товщина в основній частині максимум 13 мм;
- 3) внутрішня ширина пряжки максимум 11 см;
- 4) зовнішня ширина пряжки максимум 13 см;
- 5) ширина петлі на поясі максимум 5 см;
- 6) відстань між переднім кінцем поясу біля пряжки і дальньою стороною петлі для фіксації язика поясу – максимум 25 см.

Мал. 9. Схематичне зображення глибини у присіданнях



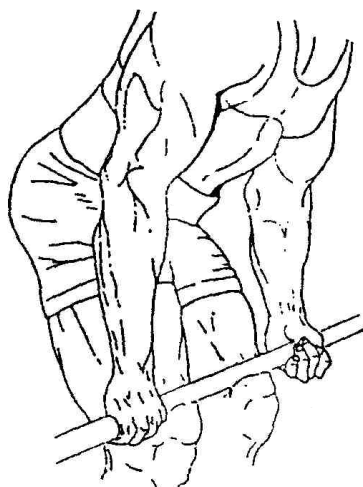
A – вершина колінного суглоба; B – верхня частина стегна біля кульшового суглоба; синя пряма – паралель;  $\alpha$  – кут присідання відносно паралелі.

Мал. 10. Схематичне зображення правильного відведення плечей в кінцевому положенні тяги



A – передній відділ плеча; B – гриф штанги; червона пряма – уявна проєкція грифа штанги;  $\alpha$  – кут відхилення.

Мал. 11. Підтримка штанги стегнами під час підйому



## ЗМІСТ

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	2
II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.....	2
1. Програма, ранг змагань.....	2
2. Види змагань.....	4
3. Регламент змагань.....	5
4. Заявки на участь у всеукраїнських змаганнях.....	5
5. Мандатна комісія.....	6
III. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ ТА ТРЕНЕРИ КОМАНД....	6
1. Категорії спортсменів за статтю та віком.....	6
2. Вагові категорії.....	7
3. Загальні правила.....	8
IV. ОБЛАДНАННЯ.....	11
1. Ваги.....	11
2. Поміст.....	11
3. Гриф та диски.....	12
4. Замки.....	13
5. Стійки для присідання.....	13
6. Лава для жиму.....	13
7. Сигналізація.....	14
8. Інформаційне табло.....	15
V. ЕКІПРОВКА.....	15
1. Трико.....	15
2. Футболка та спеціальна сорочка (майка).....	17
3. Спідня білизна.....	18
4. Шкарпетки.....	19
5. Пояс (ремінь).....	19
6. Взуття.....	20
7. Наколінники.....	20
8. Бинти.....	20
9. Перевірка екіпировки.....	21



10. Загальні положення.....	22
VI. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ.....	23
1. Присідання.....	23
2. Жим лежачи.....	24
3. Тяга.....	26
VII. ЗВАЖУВАННЯ.....	28
VIII. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (система раундів).....	30
IX. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ.....	33
1. Загальні вимоги.....	33
2. Постійні суддівські посади.....	34
3. Тимчасові суддівські посади.....	36
X. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ.....	44
1. Місце проведення змагань та обладнання.....	44
2. Технічне оснащення змагань.....	46
XI. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ.....	47
XII. РЕКОРДИ.....	50
ДОДАТКИ.....	53