

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

_____ Юрій МУЗИКА

ПРАВИЛА
спортивних змагань з пауерліфтингу
серед осіб з порушеннями зору

2025 рік



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№6/4.1/25 від 28.01.2025
КЕП: Музика Ю. Л. 28.01.2025 10:51
3FAA9288358EC003040000030601F00531FD600

I. Загальні положення

1. Ці Правила спортивних змагань з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору, що проводяться на території України.

2. Правила регулюють відносини, що виникають у сфері проведення спортивних змагань в Україні, зокрема визначають вичерпний перелік вимог до осіб з порушеннями зору, представників команд, суддів та організаторів, їх права та обов'язки, а також відповідальність за порушення вимог цих Правил. Правила визначають права, повноваження та обов'язки суддів.

3. Спортивні змагання з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору (далі – спортивні змагання) являють собою заходи, які проводяться з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до цих Правил та затвердженого організатором спортивних змагань Положення (Регламенту), що відповідає нормам та вимогам Правил.

4. Терміни та скорочення, які вживаються у цих Правилах:

пауерліфтинг серед осіб з порушеннями зору – це силовий вид спорту, у якому спортсмен з порушенням зору підіймає штангу. Також його ще називають триборством, у зв'язку з тим, що як змагальні дисципліни в нього входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги – які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена.

поміст – обладнання (рівне, стійке та не слизьке) для занять пауерліфтингом, яке складається з дерев'яної основи і килимового покриття, з'єднаних за допомогою сталевих рами з порошковим покриттям;

регіональні центри «Інваспорт» – регіональні центри з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»;

спортсмен – особа з порушеннями зору, яка бере участь у спортивному змаганні;

СФНУ – Спортивна федерація незрячих України;

Укрцентр «Інваспорт» – Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»;

IBSA – Міжнародна спортивна федерація незрячих;

5. Всі інші терміни, що вживаються у Правилах, наведені у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

6. Ці Правила розроблено відповідно до Правил та Положень IBSA.

7. Вимоги Правил не поширюються на проведення міжнародних спортивних змагань з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору, що

проводяться на території України за програмою IBSA (окрім пункту 4 розділу VIII Правил).

8. Право внесення змін до Правил належить СФНУ за погодженням з Національним комітетом спорту інвалідів України. Зміни вступають в дію після їх затвердження Міністерством молоді та спорту України.

9. Антидопінговий контроль у спортивних змаганнях здійснюється відповідно до Закону України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Положення про Національний антидопінговий центр, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2002 № 1063 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 22.11.2022 № 1300), Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру (далі – НАДЦ), затверджених наказом НАДЦ від 22.12.2023 № 204-ОС, Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА.

10. Спортивні змагання проводяться згідно з цими Правилами та на підставі Регламентів про проведення всеукраїнських спортивних змагань серед осіб з порушеннями зору на відповідний рік або на підставі Положення (Регламенту) про проведення спортивних змагань з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору регіонального та місцевого рівнів (далі – Положення (Регламент)).

11. Положення (Регламент) розробляється на календарний рік або на кожне окреме спортивне змагання (за потреби) та затверджується в установленому порядку не пізніше ніж за 1 (один) місяць до початку його проведення.

II. Організація та проведення спортивних змагань

1. Програма та ранги спортивних змагань

1.1. Спортивні змагання проводяться у трьох вправах у такій послідовності: присідання, жим лежачи, тяга.

1.2. Також спортивні змагання проводяться з жиму лежачи, як окремого виду пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору.

1.3. Спортивні змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку.

1.4. Спортивні змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій.

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

1.5.1. Потік може складатись з однієї, двох або більше груп.

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

1.5.3. Першими змагаються спортсмени найслабшої групи.

1.5.4. Якщо змагальний потік складається з однієї групи, після закінчення присідань та жиму лежачи оголошується 20 (двадцяти) 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 (десяти) хвилинна технічна перерва для підготовки помосту до виконання наступної вправи.

1.5.5. Кожному учаснику спортивних змагань надаються три спроби в кожній вправі.

1.5.6. Найбільша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги).

1.5.7. Спортсмен, який показав кращу суму, стає переможцем у відповідній ваговій категорії.

1.5.8. Інші спортсмени класифікуються відповідно до набраної суми.

1.5.9. Спортсмен без жодної результативної спроби в будь-якій вправі у спортивних змаганнях, в яких не розігруються медалі в окремих вправах – автоматично вибуває із спортивних змагань (дискваліфікуються).

1.5.10. Спортсмени без жодної результативної спроби в будь-якій вправі у спортивних змаганнях, в яких розігруються медалі в окремих вправах – автоматично отримують нульовий результат у сумі триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги) з можливістю продовжити боротьбу за медалі в інших вправах.

1.5.11. Для отримання медалі в окремій вправі спортсмен має здійснити спроби у всіх трьох вправах.

1.5.12. У разі однакового результату двох спортсменів у сумі триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги) або в окремій вправі, перевагу має спортсмен з меншою власною вагою.

1.5.13. У разі однакового результату у сумі триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги) двох спортсменів з однаковою власною вагою перевагу має спортсмен, який першим підкорив вагу.

1.5.14. Аналогічний алгоритм оцінки результату в окремих вправах та встановлення рекорду.

1.6. У розділі XI Положення про Єдину спортивну класифікацію України, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 07.10.2023 № 7512, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 25 грудня 2023 року

за № 2240/41296 (зі змінами), встановлено ранги спортивних змагань (від I до VI) (далі – Положення № 7512).

1.7. Усі види спортивних змагань, що проводяться на території України і віднесені до III-VI рангів, проводяться відповідності до норм Правил, зокрема пункту 6 розділу I Правил.

1.7.1. На території України проводяться:

- чемпіонати та Кубки з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору – серед жінок, чоловіків, ветеранів (старші за 40 років) та ветеранів війни (саме з порушенням зору), юніорів, юніорів, дівчат, юнаків;
- чемпіонати та Кубки з жиму лежачи серед осіб з порушеннями зору – серед жінок, чоловіків, ветеранів (старші за 40 років) та ветеранів війни (саме з порушенням зору), юніорів, юніорів, дівчат і юнаків.

1.8. Якщо спортивні змагання проводяться паралельно (тобто з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору та жиму лежачи серед осіб з порушеннями зору) в декількох вікових категоріях, то спортсмен має право виступати у віковій категорії, що відповідає його віку та у відкритій віковій категорії.

2. Види спортивних змагань

2.1. Відповідно до пункту 5 розділу III Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 09.02.2018 № 617, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 03 березня 2018 року за № 264/31716, за характером спортивні змагання (бувають чотирьох видів), а саме з пауерліфтингу серед спортсменів з порушеннями зору поділяються на:

- особисті, в яких беруть участь троє і більше спортсменів у кожному виді змагань, і за результатами яких визначається тільки особиста першість;
- командні, в яких беруть участь окремі збірні команди адміністративно-територіальних одиниць, установ, організацій, закладів фізичної культури і спорту тощо, за результатами яких визначається лише командна першість;
- особисто-командні, в яких підбиваються загальні підсумки особистої першості та виступів команд адміністративно-територіальних одиниць, установ, організацій, закладів фізичної культури і спорту відповідно до положення (регламенту) про такі змагання.

2.2. За результатами спортивних змагань спортсмену може бути присвоєно спортивне звання (розряд) згідно Положення № 7512.

2.3. Вид спортивного змагання та особливості його проведення у кожному конкретному випадку визначається Положенням (Регламентом).

3. Положення (Регламент) спортивних змагань

3.1. Спортивні змагання проводяться на підставі Положення (Регламенту), яке розробляється СФНУ на відповідний рік або на кожне окреме спортивне змагання (за потреби) та затверджується в установленому порядку не пізніше ніж за 1 (один) місяць до початку його проведення.

3.2. Положення (Регламент) спортивних змагань не повинні суперечити нормам Правил спортивних змагань.

3.3. Затверджене Положення (Регламент) спортивних змагань надсилається регіональним центрам «Інваспорт» та/або відповідним спортивним організаціям не пізніше, ніж за 1 (один) місяць до початку спортивних змагань.

3.4. Складається Положення (Регламент) спортивних змагань з наступних розділів:

- мета та завдання;
- організація та керівництво проведенням спортивних змагань;
- місце та терміни проведення спортивних змагань;
- програма та види спортивних змагань;
- умови участі та заліку до учасників спортивних змагань;
- заявки для участі у спортивних змагань та терміни їх подання;
- учасники спортивних змагань;
- умови фінансування та матеріального забезпечення учасників спортивних змагань;
- нагородження;
- безпека та підготовка місць проведення спортивних змагань;
- подання звітності після проведення спортивних змагань (див. Додаток 15).

4. Заявки на участь у спортивних змаганнях

4.1. Завірені належним чином поіменні заявки на участь у всеукраїнських спортивних змаганнях приймаються лише від регіональних центрів «Інваспорт».

4.2. Регіональний центр «Інваспорт» для участі у всеукраїнських спортивних змаганнях повинен надіслати попередню заявку із зазначенням найкращих результатів (в окремих вправах), які було показано спортсменами за останні 12 місяців в офіційних спортивних змаганнях, а саме у тій ваговій категорії, у якій його заявлено. Якщо результат у цій ваговій категорії, у якій заявлений спортсмен, не вказано, під час розподілу учасників спортивних змагань на групи – він автоматично відноситься до слабшої групи.

4.3 Попередні заявки на спортивні змагання, надсилаються регіональними центрами «Інваспорт» до організатора спортивних змагань та Організаційного комітету спортивних змагань електронною поштою у терміни визначені Положенням (Регламентом) [див. Додаток 1]. Вагова категорія спортсмена, що зазначена у попередній заявці є остаточною.

4.3.1. Відсутність попередньої заявки або помилки при поданні інформації в заявці можуть призвести до дискваліфікації команди (спортсмена), чи інших санкцій.

4.3.2. Якщо спортсмен перебував у дискваліфікації, то результат, який він показав у період дискваліфікації на інших спортивних змаганнях, не може бути внесений до попередньої заявки для участі у всеукраїнських спортивних змаганнях. В такому випадку спортсмену зазначається мінімально можливий результат.

4.3. Іменні заявки (заявочні листи) [див. Додаток 2] завірені належним чином для участі у спортивних змаганнях подають до мандатної комісії у терміни, що визначені Положенням (Регламентом) змагань. Усі розділи іменної заявки (заявочного листа) заповнюються обов'язково друком, однак підписується власноруч (керівником відряджуючої організації, тренером (представником), керівником закладу охорони здоров'я) та проставляються печатки.

4.4. Заявки на участь у спортивних змаганнях регіонального та/або місцевого рівнів подаються закладами фізичної культури і спорту згідно з Положенням (Регламентом) про проведення спортивних змагань.

5. Мандатна комісія

5.1. Остаточне рішення про участь спортсменів або команд у спортивних змаганнях ухвалює мандатна комісія (далі – МК), яка створюється на місці їх проведення.

5.2. До складу МК входять:

- представник(и) організації, яка фінансує та проводить змагання (Голова МК);
- головний суддя;
- головний секретар;
- лікар.

5.3. Після розгляду заявок МК ухвалює рішення щодо допуску команд та спортсменів до спортивних змагань. Відомості про кількісний склад учасників (включає команди та спортсменів) спортивних змагань вносяться у в протокол МК (див. Додаток 3).

6. Технічне та організаційне забезпечення спортивних змагань

6.1. Відповідальні особи

6.1.1. Для організації спортивних змагань Укрцентром «Інваспорт» (СФНУ та/або відокремленим підрозділом (осередком) СФНУ) призначаються відповідальні особи, які відповідають за технічне та організаційне забезпечення спортивних змагань, які повинні забезпечити високий рівень їх організації у відповідності до вимог.

6.2. Місце проведення

6.2.1. Місце проведення спортивних змагань повинно бути достатньо просторим, щоб розмістити глядачів, спортсменів та команди, а також достатньо місця для розміщення помосту, суддів та журі тощо.

6.2.2. Перелік обладнання, яке використовується під час проведення спортивних змагань:

- гриф та замки¹;
- диски¹: 12x25 кг; 2x20 кг; 2x15 кг; 2x10 кг; 2x5 кг; 2x2,5 кг; 2x1,25 кг; а також рекордні диски: 2x1 кг; 2x0,5 кг; 2x0,25 кг (знаходяться на столі журі);
- стійки для присідання, лавка для жиму, підставка під ноги для жиму;
- п'єдестал для нагородження переможців;
- місткість із магnezією;
- віник, швабра, ганчірка, відро, щітка по металу, пілосос, ганчірка для протирання лавки і грифа (штанги);
- 10% розчин Clorex solution або аналогічний засіб для дезінфекції у випадку, якщо спортсмен поранився.

6.2.3. Місце (зона) для розминки складається з наступного обладнання:

- помости (не менше трьох), кожен з яких повинен бути оснащений:
 - грифом із замками;
 - дисками (6x25 кг, 2x20 кг, 2x15 кг, 2x10 кг, 2x5 кг, 2x2,5 кг, 2x1,25 кг);
 - стійками для присідання і лавами для жиму;
 - місткістю із магnezією;
- гучномовець, монітори з порядком виходу спортсменів, протоколом та відео з помосту.

6.2.4. У кімнаті зважування повинні бути:

- перевірені ваги з сертифікатом на них;
- стіл і стільці для суддів.

6.2.5. В кімнаті перевірки екіпіровки повинні бути стіл і стільці для суддів.

6.2.6. У кімнаті допінг-контролю повинні бути:

- вода у закупореному вигляді;
- стіл і 2 стільці;

¹ На всіх спортивних змаганнях дозволяється застосовувати схвалені головною судейською колегією грифи, замки та диски.

– холодильник для зберігання проб.

6.2.7. В кімнаті секретаріату повинно бути розташоване наступне обладнання:

- розмножувальний апарат;
- комп'ютер та принтер.

6.3. Технічне оснащення

6.3.1. Перелік технічного оснащення спортивних змагань включає:

- комп'ютери – 7 шт;
- інформаційне табло;
- монітор для висвітлення порядку виходу;
- монітор для висвітлення таблиці спортивних змагань для журі;
- монітор для висвітлення таблиці спортивних змагань в зоні розминки;
- суддівська сигналізація;
- сервер спортивних змагань;
- обладнання для забезпечення трансляції спортивних змагань до глядацької зали;
- Wi-Fi роутер – 1 шт;
- телевизор с діагоналлю від 19 дюймів з підтримкою VGA чи HDMI – 3 шт;
- мультимедійний проектор з екраном – 2 шт;
- екрани для проекторів – 2 шт;
- VGA чи HDMI кабелі (в залежності від типу роз'ємів на телевизорах та під'єднаних до них комп'ютерах) – 4 шт;
- подовжувачі потрібної довжини з розетками:
 - подовжувач на 4 розетки – 2 шт.;
 - подовжувач на 2 розетки – 4 шт.;

6.3.2. В якості комп'ютерного забезпечення можна використовувати як ноутбуки з функцією Wi-Fi, так і стаціонарні комп'ютери (системний блок, монітор, клавіатура, «мишка», кабелі). На кожному з комп'ютерів повинна бути встановлена працездатна операційна система Windows.

7. Зважування

7.1. Процедура зважування спортсменів повинна починатись не раніше, ніж за 2 (дві) години до оголошеного часу початку спортивних змагань у відповідній ваговій категорії/категоріях. Усі спортсмени повинні пройти процедуру зважування, яка проводиться в присутності призначених двох або трьох суддів.

7.2. Для встановлення порядку зважування має бути проведено жеребкування. Якщо жеребкування не було проведено заздалегідь, воно проводиться перед початком зважування. Жеребкування також встановлює порядок виходу спортсменів на поміст під час спортивних змагань у разі замовлення спортсменами для своїх спроб однакової ваги.

7.3. Зважування триває не більше, ніж півтори години.

7.4. Проводиться зважування кожного учасника в кімнаті з зачиненими дверима, де 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.

7.5. Спортсмени можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні, що відповідає Правилам та не змінює значно допустиму вагу спортсмена. Якщо виникає питання щодо ваги білизни, може бути призначене повторне зважування без неї. Зважування спортсменів повинне проводитись суддями тієї ж статі, для цієї процедури можуть бути додатково призначені офіційні особи (не обов'язково судді).

7.6. Спортсмени до 18 (вісімнадцяти) років повинні носити спортивну спідню білизну без можливості її зняти під час зважування.

7.7. Кожний спортсмен може зважуватися тільки один раз.

7.7.1. Повторне зважування дозволене лише спортсменам, у яких власна вага більша або менша ліміту категорії. Вони мають повернутися на зважування і пройти його в межах півтори години, інакше не будуть допущені до змагань.

7.7.2. Спортсмен знову може зважитися тільки після того, як усі спортсмени потоку спортивних змагань, в якому він змагатиметься, будуть викликані на ваги.

7.7.3. Спортсмени, вага яких не відповідає ліміту вагової категорії, можуть зважуватися повторно кілька разів, але в порядку жеребкування в межах часу, відведеного на зважування.

7.7.4. Спортсмен може бути зважений і після того, як півтори години вичерпано, але тільки в тому випадку, якщо він з'явився на повторне зважування своєчасно, але через велику кількість спортсменів не встиг зважитися. Судді можуть дозволити йому зважитися, але тільки один раз.

7.7.5. Власну вагу спортсмена, яка зафіксована на зважуванні, не може бути оголошено до того, поки всі спортсмени потоку, в якому він змагатиметься не будуть зважені.

7.7.6. Якщо спортсмен не пройшов процедуру зважування у ваговій категорії, в якій він був заявлений, він автоматично вибуває зі спортивних змагань.

7.8. Спортсмен може виступати тільки у тій ваговій категорії, в якій він був заявлений за 30 (тридцять) днів до початку спортивних змагань.

7.9. Спортсменам необхідно до початку спортивних змагань замовити асистентам висоту стійок для присідання та жиму лежачи, та у разі необхідності,

блоки/підставки для ніг. Про намір допомагати спортсмену знімати штангу зі стійок у жимі лежачи, тренер повинен повідомити асистентів та журі змагань завчасно. Відповідний протокол (див. Додаток 11) підписується спортсменом або його тренером, копії якого мають бути передані журі, спікеру/секретарю і керівнику асистентів на помості.

7.9.1. В разі не замовлення висоти стійок для присідання та жиму лежачи спортсмен виконує спробу на тій висоті стійок, яка була встановлена для попереднього спортсмена. За бажанням спортсмена висоту можна буде змінити, але вже протягом часу, відведеного на виконання змагальної вправи.

7.10. Після завершення процедури зважування робочі протоколи тиражуються й видаються помічнику секретаря, а також тренерам. В свою чергу, протокол перевірки екіпіровки – передається в журі.

7.11. У спортивних змаганнях саме з жиму лежачи можуть брати участь спортсмени, які (окрім порушення зору) мають ураження опорно-рухового апарату, а саме – ампутовані кінцівки. В такому випадку, під час зважування до власної ваги спортсменів з ампутованими кінцівками, які змагаються у жимі лежачи, буде додано:

- за кожен ампутацію нижче щиколотки – 1/54 власної ваги спортсмена;
- за кожен ампутацію нижче коліна – 1/36 власної ваги спортсмена;
- за кожен ампутацію вище коліна – 1/18 власної ваги спортсмена;
- за кожен ампутацію на рівні стегна – 1/9 власної ваги спортсмена.

7.11.1. Спортсмени з нефункціональними нижніми кінцівками, що потребують використання протезів при ходьбі, повинні зважуватись без них.

8. Порядок спортивних змагань (система раундів)

8.1 Під час зважування спортсмен або його тренер зобов'язані замовити початкову вагу для всіх трьох вправ, що вноситься у відповідні клітинки спроб у картці учасника (див. Додаток 8), підписані спортсменом або його тренером.

8.2. Спортсмену видаються 15 (п'ятнадцять) бланків-карток для замовлення спроб (див. Додаток 12) з метою їх подальшого використання у спортивних змаганнях:

- 5 (п'ять) для присідання;
- 5 (п'ять) для жиму;
- 5 (п'ять) для тяги.

8.2.1. За 5 (п'ять) хвилини до початку спортивних змагань у кожній вправі (за 3 (три) підходи до початку спортивних змагань в кожній вправі у випадку 2 (двох) чи більше груп у потоці) спортсмен або його тренер мають право змінити початкову вагу. Цю вагу необхідно внести у 1 (першу) клітинку картки замовлення спроб та пред'явити секретарю чи його асистенту.

8.2.2. Зробивши свій 1 (перший) підхід (спробу), спортсмен або його тренер мають вирішити, якою буде вага для 2 (другої) спроби. Цю вагу необхідно внести

в картку замовлення спроб у відповідну клітинку, пред'явити секретарю або помічнику секретаря впродовж 1 (однієї) хв. Така ж процедура передбачається для 2 (другого) й 3 (третього) підходів у всіх 3 (трьох) вправах.

8.2.3. Відповідальність за заявку наступної спроби впродовж відведеного для цього часу покладається виключно на спортсмена та його тренера.

8.2.4. У системі раундів відсутня необхідність у багатьох виконавчих особах, оскільки картка для замовлення спроб вручається прямо призначеній особі. Необхідно пам'ятати, що клітинки для 1 (першої) спроби, наявні в картці для замовлення спроб, яку має спортсмен, використовуються тільки, коли потрібно змінити 1 (першу) спробу. Аналогічно 4 (четверта) і 5 (п'ята) клітинки у відповідній картці для всіх вправ спортивних змагань використовуються тільки для двох змін ваги в 3 (третій) спробі.

8.2.5. У спортивних змаганнях із жиму лежачи, що проводяться окремо, використовуються аналогічні картки для замовлення спроб.

8.3. Якщо у певній ваговій категорії заявлено щонайменше 10 (десять) спортсменів, то з їх числа можуть формуватися групи з приблизно однаковою кількістю учасників. За умови наявності 15 (п'ятнадцяти) чи більше спортсменів в потоці – групи повинні бути сформовані обов'язково. Потік може формуватися з однієї вагової категорії або з будь-якої комбінації декількох вагових категорій. Рішення про формування груп приймає головний секретар спортивних змагань в інтересах покращення організації змагань.

8.3.1. У спортивних змаганнях з жиму лежачи, як окремих вправі можуть бути сформовані групи до 20 (двадцяти) осіб.

8.4. Групи визначаються на основі даних про кращі результати спортсменів, що показані на офіційних спортивних змаганнях за останні 12 (дванадцять) місяців.

8.4.1. Спортсмени з меншими результатами показаними на офіційних спортивних змаганнях за останні 12 (дванадцять) місяців утворюють слабшу групу, і далі відповідно до зростання результатів спортивних змагань формуються наступні групи.

8.4.2. Якщо спортсмен не показав результату за останні 12 (дванадцять) місяців, він автоматично включається до першої (найслабшої) групи.

8.5. У випадку, коли формуються групи певної вагової категорії, 2 (друга) та 3 (третья) (слабші) групи можуть виступати окремо і раніше, ніж 1 (перша) (найсильніша) група. Якщо групи змагаються окремо, то в 1 (першій) (найсильнішій) групі повинно бути мінімум 8 (вісім) і максимум 12 (дванадцять) спортсменів.

8.6. Для виконання спроби спортсмену надається 1 (одна) хв. 30 (тридцять) секунд (тобто загалом 90 секунд).

8.7. Кожний спортсмен має зробити першу спробу в першому раунді, другу – у другому й третю – у третьому. В разі не виходу спортсмена на поміст в першому раунді – йому зараховується невдала спроба-та він буде викликаний у наступних раундах до 2 (другої) та 3 (третьої) спроби відповідно.

8.8. Якщо у групі менше 6 (шести) спортсменів, додається час наприкінці кожного раунду; :

- для 5 (п'яти) спортсменів – 1 (одна) хв.;
- для 4 (чотирьох) спортсменів – 2 (дві) хв.;
- для 3 (трьох) спортсменів – 3 (три) хв. Додатковий час в 3 (три) хв. – це максимум, який надається під час спортивних змагань у групі, де менше 3 (трьох) спортсменів.

8.8.1. Додатковий час оголошується після останньої спроби в раунді.

8.8.2. Коли додатковий час вичерпано – штанга розвантажується, після чого встановлюється нова вага та надається 1 (одна) хв. 30 (тридцять) секунд (загалом 90 секунд) черговому спортсмену для початку спроби.

8.9. Протягом раунду вага штанги поступово зростає. Випадків зменшення ваги штанги протягом раунду бути не повинно, крім помилок, описаних у Правилах.

8.10. Порядок підходів до штанги в кожному раунді відповідає замовленій спортсменами вазі для цього раунду – від меншої до більшої. У випадку, коли замовлена однакова вага, спортсмен із меншим номером жеребу має виходити 1 (першим). Відповідне правило стосується 3 (третьої) спроби в усіх вправах спортивних змагань, коли вага штанги може бути зміненою двічі за умови, що раніше замовлену вагу не було встановлено, а секретар ще не викликав спортсмена на поміст. *До прикладу, спортсмен А, який на жеребкуванні отримав жереб під номером 5, замовляє вагу 250,0 кг., а спортсмен Б, у якого жереб під номером 2 – замовляє вагу 252,5 кг., однак спортсмен А не піднімає 250,0 кг. Відтак, чи може спортсмен Б перезамовити вагу на 250,0 кг, щоб стати переможцем?, відповідь – ні, адже послідовність виступів в таких випадках завжди залежить від номера жеребкування.*

8.11. Якщо спортсмен не підкорив вагу, тоді він чекає наступного раунду, задля того, щоб використати свою наступну спробу.

8.12. 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.

8.12.1. 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.

8.13. Якщо спортсмену з якоїсь причини в третьому підході будь-якою вправі спортивних змагань було надано додаткову спробу (через невірно завантажену штангу, помилку асистентів чи несправність обладнання), то спортсмен повинен здійснити свої спроби поспіль. В усіх інших випадках спортсмену надається додаткова спроба в кінці раунду.

8.14. Якщо спортсмену надано додаткову спробу і він повинен здійснити свої спроби поспіль, а при цьому виконує спробу в раунді останнім, то йому надається 3 (три) хв. відпочинку перед виконанням додаткової спроби.

8.14.1. Передостанньому спортсмену в раунді надається 2 (дві) хв., а 3 (третьому) з кінця в цьому раунді – 1 (одна) хв.

8.15. 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.

8.15.1. Додатковий час, таким чином, плюсується до 1 (однієї) хв. 30 (тридцяти) секунд, що надаються для виконання спроби. Таймер часу вмикається, і спортсмен має у своєму розпорядженні цей час для початку спроби.

8.15.2. Спортсмен, який робить дві спроби підряд, отримує 4 (чотири) хв. 30 (тридцять) секунд; якщо він був передостаннім – 3 (три) хв. 30 (тридцять) секунд; якщо 3 (третім) з кінця у раунді – 2 (дві) хв. 30 (тридцять) секунд. Решті спортсменів буде надано по 1 (одній) хв. 30 (тридцять) секунд для початку спроби.

8.16. Спортсмену дозволяється тільки 1 (один) раз змінити заявлену в першій спробі кожної вправи вагу (шляхом подачі перезаявки) – за 5 (п'ять) хвилин до початку спортивних змагань у 1 (першому) раунді кожної вправи, в разі наявності однієї групи в потоці або за 3 (три) підходи до закінчення спортивних змагань у вправі попередньої групи в разі наявності 2 (двох) чи більше груп у потоці.

8.16.1. Вагу можна збільшити або зменшити від раніше замовленої, відтак порядок виклику спортсменів на поміст у 1 (першому) раунді буде змінений відповідно.

8.16.2. Секретар повинен оголошувати попередньо про наближення завершення часу прийому перезаявок починаючи за 5 (п'ять) хвилин або за 3 (три) підходи та повторювати після кожної хвилини або спроби. У випадку, якщо оголошення не було зроблено своєчасно, необхідно його зробити, після чого дається 1 (одна) хв. на перезаявку у пункті 3.6 підрозділі 3 розділу VII Правил.

8.17. Спортсмен повинен замовити вагу для своєї 2 (другої) та 3 (третьої) спроби впродовж 1 (однієї) хв. після закінчення попереднього підходу.

8.17.1. Таймер відліку часу для замовлення наступної ваги вмикається після того, як спалахнуть лампочки суддівської сигналізації.

8.17.2. Якщо впродовж 1 (однієї) хв. після зарахованої суддями спроби вага не замовлена, спортсмену автоматично замовляється вага на 2,5 кг більше попередньої; якщо спроба була невдалою, вага залишається та ж сама.

8.18. Вагу, замовлену для спроби у 2 (другому) раунді у всіх 3 (трьох) вправах, не може бути змінено. Тобто будь-яка заявка для виконання спроби не може бути взятою назад і заміненою. Штанга має бути навантажена відповідно до такої заявки, також таймер має бути увімкнений.

8.19. У 3 (третьому) раунді у всіх вправах дозволяється двічі міняти замовлену вагу, а саме можна збільшувати або зменшувати, однак це дозволяється за умови, якщо штанга ще не була навантажена, а спікер/секретар ще не викликав спортсмена на поміст до ваги, яку замовлено раніше.

8.20. Під час проведення спортивних змагань окремо з жиму лежачи використовуються загальні норми, визначені цими Правилами.

8.20.1. У 3 (третьому) раунді спортивних змагань з жиму лежачи спортсмен має право двічі міняти вагу (аналогічно, як у 3 (третьому) раунді кожної з вправ у спортивному змаганні з-триборства). Для цього необхідні картки (усього 5), подібні до тих, що використовуються під час спортивних змагань з триборства.

8.21. Якщо змагальний потік складається з 1 (однієї) групи, між вправами встановлюється 20 (двадцяти) хв. перерва. У цей час проводиться розминка спортсменів та підготовка помосту до наступної змагальної вправи.

8.22. Коли 2 (дві) або більше групи беруть участь у потоці на одному помості, то змагання повинні бути організовані на основі повторень груп.

8.22.1. Інтервали між раундами не дозволяються, окрім тих, що необхідні для підготовки помосту. На підготовку помосту, якщо у потоці беруть участь 2 (дві) групи і більше, відводиться між вправами 10 (десять) хв. *До прикладу, в потоці беруть участь 2 (дві) групи: 1 (перша) група виступає в 3 (трьох) раундах поспіль у присіданні, після них 2 (друга) група відразу ж також змагається поспіль в 3 (трьох) раундах у присіданні, згодом оголошується 10 (десяти) хв. перерва, під час якої поміст готується для жиму. Після чого 1 (перша) група змагається в жимі, далі порядок дій відбувається аналогічний, як у присіданні, а також згодом усе повторюється й у тязі.*

8.22.2. Дана система виключає втрату часу для підготовки спортсменів між вправами.

8.23. Нарахування командних очок на спортивних змаганнях усіх рангів проводиться у такому порядку:

- за 1 місце – 12 очок;
- 2 – 9;
- 3 – 8;
- 4 – 7;
- 5 – 6;
- 6 – 5;
- 7 – 4;
- 8 – 3;
- 9 – 2 очка.

8.23.1. За інші місця кожен спортсмен, який закінчив спортивні змагання і має результат у сумі спортивних змагань (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги), отримує 1 очко.

8.23.2 У спортивних змаганнях до заліку включаються результати всіх спортсменів.

8.23.3 Інші варіанти нарахування очок прописуються окремо в Положенні (Регламенті).

9. Загальні вимоги проведення спортивних змагань

9.1. Під час спортивних змагань знаходиться на помості або на сцені дозволяється тільки:

- спортсмену і його тренеру (в обмеженій зоні);
- членам журі;
- суддям;
- судді при учасниках;
- асистентам;
- акредитованому фотокореспонденту.

9.1.1. У зону розминки дозволяється увійти максимум 2 (двом) офіційним особам команди на кожного спортсмена, що змагається.

9.1.2. Під час виконання вправи тільки спортсмену, асистентам і суддям дозволяється знаходитись на помості. Тренери залишаються в межах місця, визначеного для них Головною суддівською колегією (далі – ГСК), яке повинне давати можливість тренеру добре бачити свого спортсмена для надання йому інструкції щодо виконання вправи. Тренер обов'язково повинен бути одягнений в спортивний одяг.

9.2. Спортсмену не можна бинтуватися або поправляти екіпіровку на помості, єдиним виключенням— являється пояс.

9.3. Спортсмен відповідає за те, щоб всі предмети екіпіровки, які він бажає використати на помості, були представлені під час її перевірки. Якщо виявиться,

що спортсмен використав предмет екіпіровки, який не був представлений на перевірці, то спробу з його використанням буде відмінено.

9.4. Вага штанги повинна оголошуватися в кілограмах.

9.4.1. Під час спортивних змагань вага штанги повинна бути кратною 2,5 кг.

9.4.2. Мінімальне збільшення ваги – 2,5 кг.

9.4.3. Мінімально можлива вага у 1 (першій) спробі у всіх вправах на спортивних змаганнях всіх рівнів повинна бути не меншою ніж 25 кг.

9.5. У рекордній спробі вага штанги повинна, як мінімум на 0,5 кг перевищувати існуючий рекорд. Якщо протягом спортивних змагань спортсмен зафіксує рекордний результат, який не є кратним 2,5*, то цей результат без заокруглень буде додано до суми спортивних змагань (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги) спортсмена та/або до підсумкового результату у спортивних змаганнях у окремих вправах.

9.6. Спроба встановити рекорд може бути надана спортсменові у будь-якій з 3 (трьох) спроб.

9.6.1 Спортсмен може замовляти рекордну вагу не кратною 2,5 тільки на відповідних спортивних змаганнях, тобто беручи участь у відкритому чемпіонаті, не може замовляти таку вагу для встановлення рекорду серед ветеранів (старші за 40 років).

9.6.2. У випадку, коли на наступний раунд 1 (один) спортсмен замовив вагу, яка не кратна 2,5*, а при цьому інший спортсмен у попередньому раунді показав більш високий результат, то вага, яка була замовлена першим спортсменом має бути змінена до найближчої ваги, яка кратна 2,5*.

**До прикладу № 1: поточний рекорд становить 302,5 кг. Спортсмен А у присіданні в 1 (першому) раунді подолав 300 кг, потім замовив 303,5 кг у 2 (другому) раунді. Спортсмен Б у присіданні в першому раунді подолав 305 кг. Заявка спортсмена А у другій спробі повинна бути зменшена до 302,5 кг.*

**До прикладу № 2: Поточний рекорд становив 300 кг. Спортсмен А, впоравшись в 1 (першому) раунді з вагою 300 кг, замовив у 2 (другому) раунді 301 кг, що на 1 кг перевищує рекорд. Спортсмен Б подолав у 1 (першому) раунді 305 кг, тобто рекордною вже буде саме ця вага. Спортсменові А потрібно змінити вагу (301 кг) у 2 (другому) раунді на вагу, що є найближчою, кратною 2,5, що становить у даному випадку 302,5 кг.*

9.7. Відповідальність за рішення, що приймаються у разі помилки у встановленні ваги штанги або неправильного оголошення, зробленого секретарем, лежить виключно на старшому судді, рішення якого повідомляється секретареві, який робить відповідне оголошення.

9.7.1. Можливі помилки при встановленні ваги штанги:

- якщо вага штанги виявилася легшою, ніж була замовлена і спроба успішна, спортсмен може погодитись з цим підходом або зробити

додатковий підхід до ваги, що була замовлена. У разі, якщо підхід невдалий, спортсмену повинна бути гарантована додаткова спроба. В обох випадках додаткові спроби можуть виконуватися тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка;

- якщо вага штанги виявилася більшою замовленої і підхід вдалий, вага спортсмену зараховується. Однак, вага штанги повинна бути зменшена, якщо потрібно для наступних спортсменів. У разі, якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену повинна гарантуватися спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка-;
- якщо вага штанги неоднакова на її кінцях, зміна ваги штанги сталася під час виконання вправи або поміст став у непридатним, однак підхід був удалий – спортсмен може погодитися з успішною спробою чи віддати перевагу спочатку замовленій вазі. У разі, якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену повинна гарантуватися подальша спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка;
- 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;
- якщо з якої-небудь причини спортсмену або його тренеру неможливо було залишатися поблизу помосту та стежити за ходом змагань, при цьому спортсмен пропустив свій підхід або секретар не викликав його до замовленої ваги, тоді вага повинна бути знижена до необхідної спортсмену і йому дозволяється зробити підхід, але в кінці раунду.

9.8. Три невдалі спроби у будь-якій вправі автоматично виключають спортсмена зі спортивних змагань.

9.9. Асистенти не повинні допомагати спортсмену у встановленні початкового положення для будь-якої вправи, крім первинного переміщення штанги зі стійок.

9.10. Після завершення підходу спортсмен повинен швидко покинути поміст (за необхідності з допомогою тренера).

9.11. У разі, якщо під час розминки чи спортивних змагань спортсмен скаржиться на травму або його здоров'ю загрожує небезпека, черговий лікар має право на огляд спортсмена. Якщо лікар вважає, що спортсмену не варто продовжувати змагання, він повинен повідомити свою думку журі та представнику команди та навести докази, перш ніж вилучити (зняти) спортсмена зі спортивних змагань.

9.12. Будь-який спортсмен або тренер, який порушує порядок на спортивних змаганнях, що призводить до дискредитації спорту, повинні бути

офіційно попередженні суддями із занесенням факту до протоколу. Якщо дисциплінарне порушення продовжується – журі (у разі його відсутності – судді) можуть дискваліфікувати спортсмена або тренера і примусити їх покинути зону проведення спортивного змагання. Представник команди повинен бути офіційно проінформований про попередження й дискваліфікацію.

9.13. Журі й судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення Правил, про що негайно інформується представник команди.

9.14. Під час спортивних змагань усі протести та скарги, що стосуються їх ходу або проти будь-яких осіб, які беруть участь у них, повинні подаватися в журі у письмовому вигляді. Протест або скарга повинні передаватися представником (тренером) команди голові журі—відразу ж за дією, на яку подається протест або скарга.

9.15. У разі необхідності журі може припинити спортивні змагання і розглянути заяву для прийняття рішення. Після розгляду й прийняття відповідного рішення більшістю голосів членів журі – голова інформує про нього. Рішення журі є остаточним. Призупинені спортивні змагання поновлюються після того, як наступному спортсменові надається додатково для підготовки 3 (три) хв. Встановлення ваги починається після закінчення додаткового часу, що може надаватися в кінці раунду.

9.16. Згідно рішення ГСК або журі спортсмен може бути усуненим від участі у спортивних змаганнях, а його результати анульовані при умові:

- відсутності його на процедурі нагородження або передчасного її залишення;
- повторного порушення (після попередження) Правил, етичних норм на місці проведення спортивних змагань та поза ними;
- відмови від проходження допінг-контролю.

9.17. Під час спортивних змагань суворо заборонено:

- використовувати олію, мазі або інші мастила на тілі, костюмі або особистих речах;
- змащувати підошви взуття, будь-яким видом липких матеріалів та використовувати каніфоль і магнезія на підошві взуття;
- застосовувати до підошви взуття будь-які пристосування, тобто накладки із наждачного паперу, шкурки тощо.
- наносити будь-які речовини на обладнання, за винятком тих речовин, що періодично використовуються для стерилізації та очищення грифа, лави для жиму та помосту;
- використовувати медичну стрічку або її аналог на будь-якій іншій частині тіла без офіційного дозволу журі або старшого судді;

- лише за дозволом журі або старшого судді – офіційний лікар або фельдшер спортивних змагань можуть накладати медичний пластир на травмовані місця тіла спортсмена. При цьому він не повинен допомагати при підйомі штанги. На спортивних змаганнях, де відсутнє журі – юрисдикцію на використання медичного пластиру має старший суддя.

9.18. Дозволяється під час спортивних змагань:

- змочування підошви водою;
- застосовувати дитячу присипку (тальк), крейду, рідку крейду або магнезію на тілі спортсмена або на його екіпіровці, за винятком бинтів;
- накладати два шари медичного пластиру на великі пальці, але це не повинно використовуватися як засіб для утримання штанги.

9.19. Під час спортивних змагань судді, члени журі та асистенти, які знаходяться на помості, не повинні вживати їжу, пити й жувати гумку. Однак, члени журі можуть вживати безалкогольні напої.

9.20. Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі під час спортивних змагань мають бути вимкненими впродовж робочого часу.

9.21. Ввімкнений секретарем секундомір може бути зупинений тільки після закінчення часу, відведеного на виконання вправи, початку виконання вправи або команди старшого судді.

9.22. Будь-яке регулювання стійок, відмінне від початково замовленого, повинне бути зроблене впродовж 1 хв. 30 сек., що відведено на виконання вправи.

9.22.1. Спортсмену надається 1 хв. 30 сек. для того, щоб розпочати спробу після виклику його на поміст. Якщо він не розпочав спробу впродовж цього часу, старший суддя оголошує: «Тайм!» і судді показують помилку № 3.

9.22.2. Коли спортсмен почав вправу в межах відпущеного часу, секундомір зупиняється.

9.22.3. Визначення початку спроби залежить від вправи:

- у присіданні й жимі початок співпадає із сигналом старшого судді на початок вправи (див. підпункт 3.3.7. пункту 3.3. підрозділу 3 розділу VII Правил);
- у тязі початком вправи вважається явна спроба спортсмена підняти штангу.

10. Церемонія нагородження

10.1. Команди та/або спортсмени (в залежності від поділу спортивних змагань на види: особисті, командні, особисто-командні) нагороджуються за перші три місця.

10.1.1. Якщо дві або більше команди мають однакову суму очок, першість отримує та команда, яка має більше перших місць.

10.1.2. Якщо кількість перших місць однакова, то першість має команда, яка має більше других і т.д. місць.

10.1.3. Якщо всі показники однакові, то команда, що набрала в сумі більшу кількість балів за формулою Вілкса (використовується у спортивних змаганнях для порівняння результатів спортсменів різних вагових категорій і виявлення абсолютного чемпіона змагань, який відображає співвідношення між власною масою спортсмена та піднятою вагою як в одній з вправ, так і в сумі усіх вправ (з точністю до 0.1 кг) посяде вище місце.

10.2. На всіх спортивних змаганнях визначається абсолютний переможець та призери в абсолютній першості серед спортсменів, які посіли перше місце у своїй ваговій категорії і показали кращі результати за формулою Вілкса.

10.3. На спортивних змаганнях вручаються медалі за перше, друге і третє місця у кожній ваговій категорії відповідно до суми триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги) та/або результату показаного у спортивних змаганнях з жиму лежачи.

10.3.1. Додатково до цих нагород можуть вручатися медалі або дипломи за місця в окремих вправах у кожній ваговій категорії.

10.4. У разі, коли два або більше спортсмени показали однаковий результат – переможцем оголошується спортсмен, який має меншу власну вагу. За однакової власної ваги перевагу має спортсмен, який показав результат першим.

10.5. Якщо у спортивних 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.

10.6. До участі у церемонії нагородження спортсмени та тренери допускаються у відповідній спортивній формі:

- спортивний костюм (спортивні штани та кофта/футболка – відповідне рішення приймається на нараді представників команд);
- спортивне взуття.

10.6.1. На спортивній кофті чи футболці можуть бути зображені емблема, фірмовий знак, назва країни, назва національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), Національного комітету спорту інвалідів України, Укрцентру «Інваспорт», регіональних центрів «Інваспорт», СФНУ, клубу, спонсора (за окремим рішенням організації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена.

10.6.2. Образливі написи на спортивній формі заборонені.

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

10.7.1. У разі відсутності спортсмена на церемонії нагородження – він усувається від отримання медалей, хоча його місце у спортивних змаганнях залишається за ним.

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

III. Вимоги до спортсменів спортивних змагань

1. Категорії спортсменів за статтю та віком

1.1. Спортивні змагання проводяться серед спортсменів, розподілених за статтю, власною вагою та віком.

1.2. У спортивних змаганнях беруть участь спортсмени, які досягли віку:

- I – II рангу – 14 років;
- III – IV рангів – 14 років;
- як виняток, до участі у спортивних змаганнях V – VI рангів – можуть бути допущені спортсмени, яким ще не виповнилося 14 років, але не молодші за 12 років, які мають достатній рівень фізичної та технічної підготовки, окремий дозвіл лікаря та письмову заяву батьків про те, що вони погоджуються з участю у спортивних змаганнях їхньої дитини.

1.3. Спортивні змагання III – VI рангів проводяться серед спортсменів за віковими групами:

- 1) чемпіонат серед чоловіків та жінок (відкрита вікова категорія) – 14 років і старші (від дня, коли виповнюється 14 років);
- 2) чемпіонат серед юнаків та дівчат – 14 – 18 років (від дня, коли виповнюється 14 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: чоловіки та жінки старші за 40 років (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 40 років).

1.3.1. Участь спортсменів у спортивних змаганнях відповідно до вікових груп (разом або окремо) визначаються Положенням (Регламентом).

1.4. Критерії допуску спортсменів для кожного окремого спортивного змагання (кількість спортсменів, їх вік, рівень підготовленості, програма спортивних змагань тощо) повинні бути визначені Положенням (Регламентом).

2. Вагові категорії

2.1. Усі спортивні змагання проводяться з розподілом спортсменів на такі вагові категорії (далі – в/к):

Чоловіки	Жінки
в/к 56 кг (до 56,00)	в/к 48 кг (до 48,00)
в/к 60 кг (від 56,01 – до 60,00)	в/к 52 кг (від 48,01 – до 52,00)
в/к 67,5 кг (від 60,01 – до 67,50)	в/к 56 кг (від 52,01 – до 56,00)
в/к 75 кг (від 67,51 – до 75,00)	в/к 60 кг (від 56,01 – до 60,00)
в/к 82,5 кг (від 75,01 – до 82,50)	в/к 67,5 кг (від 60,01 – до 67,50)
в/к 90 кг (від 82,51 – до 90,00)	в/к 75 кг (від 67,51 – до 75,00)
в/к 100 кг (від 90,01 – до 100,00)	в/к 82,5 кг (від 75,01 – до 82,50)
в/к 110 кг (від 100,01 – до 110,00)	в/к 90 кг (від 82,51 – до 90,00)
в/к 125 кг (від 110,01 – до 125,00)	в/к 90 + кг (від 90,01 і вище без обмежень)
в/к 125 + кг (від 125,01 і вище без обмежень)	–

2.2. Вагові категорії спортсменів кожних спортивних змагань зазначаються у відповідному Положенні (Регламенті).

3. Вимоги до поведінки спортсменів

3.1. Обов'язки спортсмена, які він повинен дотримуватися під час проведення спортивних змагань:

- дотримуватися норм поведінки й етики на місці проведення спортивних змагань та поза ними;
- знати й виконувати Правила та Положення (Регламент) про них;
- брати участь у церемоніях відкриття спортивних змагань і нагородження;
- негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження щодо Правил;
- дотримуватися рішення ГСК або журі;
- дотримуватись вимог Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА;
- відповідно до вимог проведення допінг-контролю (згідно вимог підрозділу 9 розділу I та розділу IX Правил) під час спортивних змагань знаходитися на місці їх проведення від початку процедури зважування своєї вагової категорії до закінчення церемонії нагородження.

3.2. Спортсмену заборонено:

- змагатися більше, ніж в одній ваговій категорії;

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

IV. Вимоги до обладнання

1. Вага

1.1. Вага повинна бути електронного типу та реєструвати показники до сотих, а саме до 180 кг.

1.2. Сертифікат на вагу повинен бути виданий не раніше, ніж за 1 рік до проведення спортивних змагань, на яких вона використовується.

2. Поміст

2.1. Усі вправи під час спортивних змагань виконуються на помості, який повинен бути схвалений ГСК та відповідати наступним вимогам:

- розмір – мінімум 2,5 x 2,5 м і максимум 4,0 x 4,0 м;
- поверхня – рівна, тверда, неслизька, горизонтальна;
- піднесений не більше ніж на 10 см від рівня сцени або підлоги;
- накритий неслизьким ковровіном, який повинен бути прикріплений до нього.

2.2. Не дозволяються використовувати незакріплені гумові або подібні листові матеріали.

2.3. У жимі лежачи можуть застосовуватися спеціальні блоки/підставки під ноги.

3. Гриф та диски

3.1. На всіх спортивних змаганнях дозволяється застосовувати грифи та диски, схвалені ГСК та/або Міжнародною федерацією спорту сліпих (IBSA).

3.2. При використанні дисків, що не відповідають вимогам, які зазначені нижче, спортивні змагання й рекорди, що встановлені на них, вважаються недійсними:

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

Номінальна вага	Максимальна вага	Мінімальна вага
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

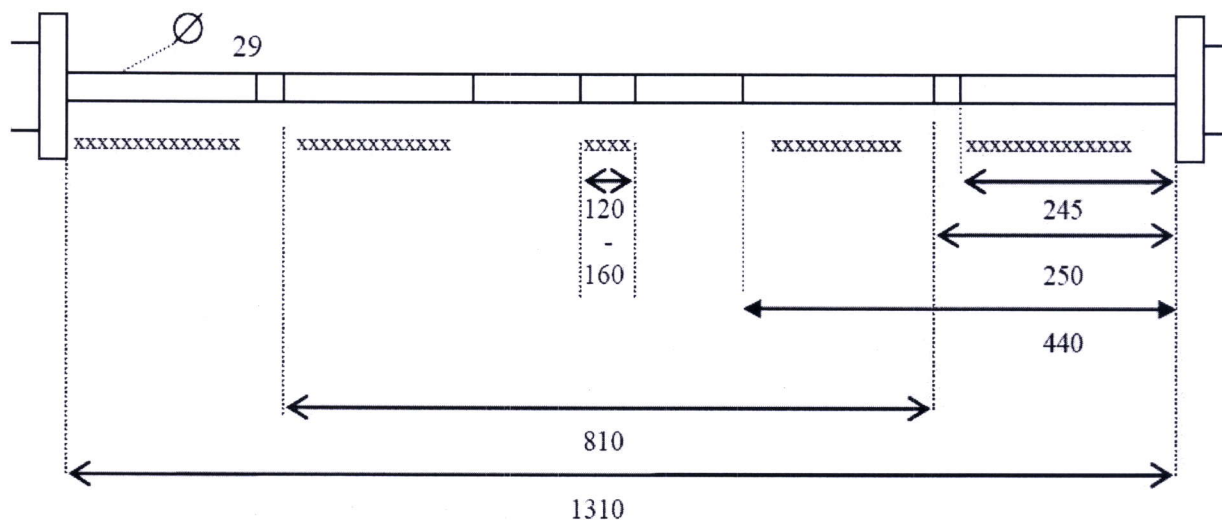
- діаметр отвору дисків не повинен бути більшим 53 мм та меншим 52 мм;
- диски мають складатися з такого набору: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг;
- для поліпшення рекорду застосовують також диски 0,25 кг; 0,5 кг; 1 кг;
- на спортивних змаганнях I – IV рангів диски повинні відповідати наступному колірному коду:
 - 10 кг і менше – будь-якого кольору;
 - 15 кг – жовтого;
 - 20 кг – синього;
 - 25 кг – червоного;
- на спортивних змаганнях V – VI рангів диски можуть бути будь-якого кольору;
- усі диски повинні мати чітке маркування своєї ваги і встановлюватися в певній послідовності: важчі – усередині, легші – в низхідному ваговому порядку, щоб судді могли бачити маркування кожного диска. Перші й найважчі диски встановлюються на гриф лицьовим боком до середини, інші – лицьовим боком назовні;
- діаметр найбільших дисків не повинен перевищувати 45 см;
- диски з гумовим покриттям допустимі, якщо при наборі залишається мінімум 10 см від замка до кінця грифа (для того, щоб асистент міг за необхідності вхопити гриф);
- для забезпечення змагань I – IV рангу необхідний набір дисків повинен бути загальною вагою не менше 400 кг.

3.3. Впродовж спортивних змагань не можна змінювати гриф, окрім тих випадків, коли він був пошкоджений (це вирішують члени журі та судді). Поверхня грифа на насічках не може бути хромованою (див. зображення № 1). При цьому, гриф має бути прямим, мати якісну насічку і відповідати таким вимогам:

- довжина не повинна перевищувати 2,2 м;
- відстань між втулками не повинна бути більшою 1,32 м і меншою 1,31 м;
- діаметр не повинен бути більшим 29 мм і меншим 28 мм;
- вага із замками повинна дорівнювати 25 кг;
- діаметр втулки повинен бути не більшим 52 мм і не меншим 50 мм;

- на відстані 81 см по всьому діаметру грифа симетрично від середини машинним способом або клейкою стрічкою повинні бути зроблені дві відмітки.

Зображення № 1. Насічка, яка повинна бути нанесена на ділянках грифу



4. Замки

4.1. На спортивних змаганнях всіх рангів завжди мають використовуватись замки, кожен з яких повинен мати вагу по 2,5 кг.

5. Стійки для присідання

5.1. Стійки для присідання повинні бути прямими і забезпечувати максимальну стійкість. Основа їх конструкції повинна бути такою, щоб не заважала спортсмену та асистентам виконувати свої завдання.

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

5.3. Використання гідравлічних стійок має бути безпечними при підйомі на потрібну висоту. В свою чергу, використання фіксаторів є обов'язковим.

5.4. На спортивних змаганнях можуть бути використані тільки ті стійки для присідань, які відповідають всім технічним вимогам.

6. Лава для жиму

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

- довжина – не менше 1,22 м;
- ширина – не більше 32 см і не менше 29 см;
- 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 повинна бути мінімум 75 см і максимум 110 см (вимірюючи від підлоги до грифа на стійках);
- мінімальна відстань між стійками вимірюється по внутрішній частині грифа, що розташований на них та повинна бути 1,1 м;
 - початок лави розташовується на відстані 22 ± 5 см від вертикальної проекції грифа, що встановлений на стійках;
 - стійки безпеки повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах.

7. Сигналізація

7.1. Світлова сигналізація має бути такою, щоб судді могли бачити своє рішення. Кожний суддя має білу, червону, синю та жовту кнопки на пульті, які означають відповідно: «вагу взято» і «вагу не взято» з індикацією допущеної помилки під час виконання вправи.

7.2. Лампи світлової сигналізації розташовуються горизонтально відносно розташування суддівської трійки.

7.3. Світлова сигналізація влаштована так, щоб лампи запаливалися одночасно, а не окремо, коли їх вмикають судді.

7.4. У разі необхідності (технічної несправності), якщо сигналізація вийшла з ладу, судді повинні мати прапорці білого та червоного кольорів. Прапорці повинні підніматися одночасно, коли старший суддя подає команду «Флегз!».

7.5. Після оцінки підйому за допомогою прапорців у випадку, коли ця оцінка була негативною, суддя повинен підняти картку, яка відповідає кольору (або цифрі 1, 2, 3), що відповідає тій чи іншій групі помилок для кожної вправи (див. Додаток 7). Картки помилок є обов'язковими для всіх змагань, кожен колір яких відповідає певній помилці:

- помилка № 1 – червона картка;
- помилка № 2 – синя картка;
- помилка № 3 – жовта картка.

8. Інформаційне табло

8.1. На всіх спортивних змаганнях має бути інформаційне табло (див. 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. Вимоги до екіпіровки

1. Трико

1.1. Звичайне трико повинне використовуватись у всіх вправах на всіх спортивних змаганнях (див. Зображення № 2). Лямки трико повинні бути одягнені на плечі спортсмена під час виконання усіх вправ на усіх спортивних змаганнях.

1.2. Трико має відповідати наступним вимогам:

- має бути цілним (без блискавок, застібок, липучок тощо) та облягати тіло спортсмена;
- має бути з тканини натурального чи синтетичного походження, що не надаватиме жодної допомоги під час виконання вправ;
- має бути з одного шару тканини. Два шари тканини дозволено лише в зоні промежини максимальним розміром 12 x 24 см;
- може бути будь-якого кольору або кольорів;
- 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: емблема, фірмовий знак, назва країни, назва національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), Національного комітету спорту інвалідів України, Укрцентру «Інваспорт», регіональних центрів «Інваспорт», СФНУ, клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена.

1.3. Образливі написи на трико заборонені.

1.4. Усі трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, мають бути забороненими для використання у змаганнях.

Зображення № 2. Зразок звичайного трико



1.5. Використання спеціального трико (див. Зображення № 3) для екіпувального пауерліфтингу (застосовуються спеціальні бинти на коліна, майка для жиму лежачи, трико для присідання, трико для станової тяги тощо, з метою захисту від травм) заборонено у всіх спортивних змаганнях.

Зображення № 3. Зразок спеціального трико для присідань



2. Футболка

2.1. Спортсмени повинні носити футболку (див. Зображення № 4) під час виконання всіх вправ, яку повинні одягати під трико та вона повинна відповідати наступним характеристикам:

- 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);
- горловина має бути круглої форми;
- має бути з рукавами, які повинні закінчуватися нижче дельтовидних м'язів спортсменів і не можуть закривати лікті. Рукава не можна підсувати чи закручувати на дельтовидні м'язи під час виступу;
- може бути однотонною чи різнокольоровою;

2.2. На футболці можуть бути зображені емблема, фірмовий знак, назва країни, назва національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), Національного комітету спорту інвалідів України, Укрцентру «Інваспорт», регіональних центрів СФНУ, клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена.

2.3. Образливі написи на футболці заборонені.

2.4. Усі футболки, що не відповідають вищезазначеним вимогам, мають бути забороненими для використання у спортивних змаганнях.

Зображення № 4. Зразок футболки.



2.5. Використання спеціальних сорочок для екіпувального пауерліфтингу (див. Зображення № 5) замість футболок заборонено у всіх спортивних змаганнях.

Зображення № 5. Зразок спеціальної сорочки для жиму лежачи.



3. Спідня білизна

3.1. Під трико спортсмен повинен одягнути звичайну білизну типу плавок 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).

3.2. Жінки можуть також одягнути звичайний або спортивний бюстгальтер. Нижня білизна, що має підтримуючий ефект, не дозволена на спортивних змаганнях.

4. Шкарпетки

4.1. Спортсмену, який бере участь у спортивних змаганнях можна одягати шкарпетки, які можуть бути будь-якого кольору чи забарвлення й мати фабричний логотип, однак повинні бути такої довжини, щоб не торкатися наколінників.

4.1.1. Довжина шкарпеток для виконання тяги має бути такою, щоб закривати та захищати гомілки спортсмена від травмування грифом штанги під час виконання вправи.

4.2. Панчохи (колготки), що повністю закривають ноги, тугі пов'язки або рейтузи, що щільно облягають ноги, використовувати суворо забороняється. Також заборонено використовувати на спортивних змаганнях під час виконання будь-якої вправи шкарпетки, що мають прогумовану нижню частину.

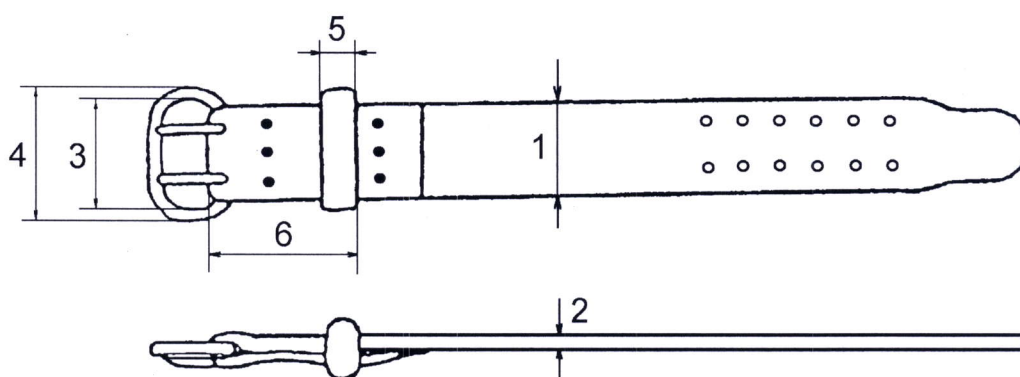
5. Пояс (ремінь)

5.1. Спортсмен на спортивних змаганнях може використовувати пояс (ремінь), який треба одягати поверх трико та повинен відповідати наступним вимогам:

- виготовляється зі шкіри або іншого подібного матеріалу, що не тягнеться та складається з одного або декількох шарів, склеєних чи прошитих;
- не повинен мати додаткових м'яких прокладок, скріплень або будь-якого опорного матеріалу зовні чи всередині;

- пряжка кріпиться до одного кінця пояса за допомогою кнопок і/або пришивається;
- може мати пряжку з одним або двома зубцями (виделками) або спеціальний карабін;
- петля для язика кріпиться до ремня (з пряжкою) кнопками чи пришивається;
- на зовнішньому боці пояса може бути написано: Україна; ім'я спортсмена;
- відповідати розмірам пояса (див. Зображення № 6):
 - ширина – максимум 10 см (згідно № 1).
 - товщина в основній частині – максимум 13 мм (згідно №2).
 - внутрішня ширина пряжки – максимум 11 см (згідно №3).
 - зовнішня ширина пряжки – максимум 13 см (згідно №4).
 - ширина петлі на поясі – максимум 5 см (згідно №5).
 - відстань між переднім кінцем пояса біля пряжки і дальньою стороною петлі для фіксації язика пояса – максимум 25 см (згідно №6).

Зображення № 6. Розміри пояса (ремня)



6. Взуття

6.1. Допускається тільки спортивне взуття у вигляді кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики або пауерліфтингу. Ботинки не допускаються.

6.1.1. Підшва взуття має бути не вища за 5 см.

6.1.2. Підшва взуття повинна бути рівною, тобто жодних виступів, нерівностей чи змін стандартного дизайну.

6.1.3. Товщина внутрішніх устілок взуття, якщо вони не є частиною фабрично виготовленого взуття, не може перевищувати 1 см.

7. Наколінники

7.1. Наколінники у вигляді неопренових (паролонових) циліндрів можна одягати під час виконання будь-якої вправи у спортивних змаганнях та повинні відповідати наступним характеристикам:

- повинні бути виготовлені з одного шару неопрену, або з одного шару неопрену та одного шару непідтримуючої тканини поверх нього. На наколінникові можуть бути шви, що скріплюють тканину та неопрен. При цьому, вся конструкція наколінників не може бути такою, щоб забезпечувати будь-яку суттєву підтримку колінам спортсмена;
- максимальна товщина наколінників складає 7 мм, а максимальна довжина – 30 см;
- повинні бути цілісними циліндрами, без отворів у неопрені або в будь-якому покривному матеріалі;
- під час змагань повинні бути розміщені посередині колінного суглоба.

7.2. Заборонено використовувати на спортивних змаганнях наколінники:

- мають лямки, липучки, шнурки, підкладки або подібні допоміжні засоби на них;
- не повинні контактувати з трико чи шкарпетками спортсмена;
- не можна носити на будь-якій іншій частині тіла, окрім колін;
- їх ушивати.

7.2.1. Також заборонена комбінація наколінників та колінних бинтів.

8. Бинти на зап'ястя

8.1. У спортивних змаганнях можна використовувати бинти, довжина яких разом із фіксаторами не повинна перевищувати 1 м, а ширина – 8 см.

8.2. Відповідні бинти можуть мати петлю для великого пальця. Під час виконання вправи петля не повинна бути накинута на пальці. Ширина обмотки від середини зап'ястка догори – не більше 10 см, донизу (на кисть) – не більше 2 см, загальна ширина – не більше 12 см.

9. Перевірка екіпіровки

9.1. Перевірка особистої екіпіровки повинна проводитись одночасно зі зважуванням спортсменів відповідної вагової категорії.

9.2. Для виконання цієї процедури призначаються мінімум двоє суддів. Усі предмети мають перевірятися до того, як на них поставлять відмітку (маркують). З того моменту вони є дозволеними для виступу у спортивних змаганнях.

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

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

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

9.6. Якщо після перевірки екіпіровки спортсмен з'явиться на помості одягнутим у заборонену річ (за винятком такої, що була випадково допущена судьями); або використає предмет, який не був представлений на перевірці екіпіровки, він негайно дискваліфікується й вибуває зі змагань.

9.7. Усі предмети, які вищезазначені у даному розділі Правил, повинні бути перевірені до початку спортивних змагань.

9.8. Крім заборон, які вищезазначені у даному розділі, під час спортивних змагань також суворо заборонено використовувати:

- головні убори;
- колінні бинти.

9.9. Такі предмети, як годинники, ювелірні прикраси, окуляри і жіночі гігієнічні засоби не потребують перевірки.

9.10. Перед тим, як вийти на рекордну спробу, спортсмен повинен бути оглянутий суддею при учасниках. У разі виявлення на спортсменові будь-якої забороненої речі, крім тієї, яка випадково була допущена при перевірці екіпіровки, вчиняються дії – аналогічні пункту 9.6. даного підрозділу Правил.

9.11. У разі виникнення сумнівів щодо екіпіровки, суддя повинен консультиватися з представниками Колегії суддів з пауерліфтингу та СФНУ (за їх відсутності – із суддею вищої категорії серед тих суддів, які присутні на спортивних змаганнях).

VI. Вимоги до виконання вправ у спортивних змаганнях

1. Присідання

1.1. Спортсмен повинен стояти обличчям до передньої частини помосту, зайняти вертикальну позицію. При цьому гриф має лежати горизонтально на плечах спортсмена, пальці рук повинні обхоплювати його. Пальці рук можуть знаходитись на грифі у будь-якому місці між втулками і навіть торкатись їх внутрішнього боку.

1.2. Після зняття спортсменом штанги зі стійок (асистенти можуть надати допомогу спортсменові при знятті штанги, за його проханням), він повинен відійти назад, щоб зайняти стартове положення.

1.2.1. Після того, як спортсмен прийняв нерухоме положення з випрямленими у колінах ногами, тулуб має вертикальну позицію (дозволений легкий нахил); – старший суддя дає сигнал для початку виконання вправи (тобто присідання).

1.2.2. Сигналом служить рух руки донизу разом із чіткою командою «Сквот!».

1.2.3. На спортивних змаганнях V – VI рангів команди/сигнали старшого судді можуть проголошуватися українською або англійською мовами.

1.2.4. До моменту отримання сигналу про початок виконання вправи спортсмену дозволено робити будь-які рухи, що не призводять до порушень правил прийняття стартової позиції.

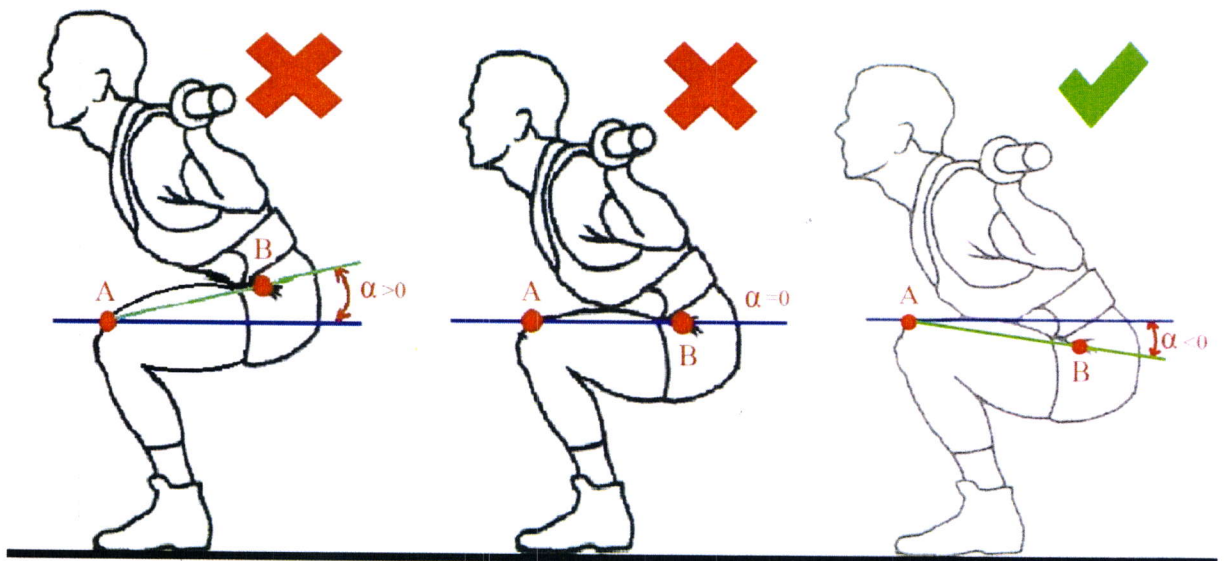
1.2.5. Якщо протягом 5 (п'яти) секунд після зняття штанги зі стійок спортсмен не зайняв правильну стартову позицію – старший суддя дає команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад для повернення штанги на стійки. Потім старший суддя повинен пояснити причину, а спортсмен може знову прийняти стартове положення та виконати спробу в межах відведеного на виконання вправи часу.

1.3. Отримавши команду старшого судді щодо початку вправи, спортсмен повинен присісти, зігнувши ноги у колінних суглобах і опустити тулуб так, щоб верхня частина ніг біля кульшових суглобів була нижчою, ніж верхівка колінного суглобу (див. Зображення № 7, де А – вершина колінного суглобу; В – верхня частина стегна біля кульшового суглобу; синя пряма – паралель; α – кут присідання відносно паралелі).

1.3.1. Дозволено зробити лише одну спробу для руху донизу.

1.3.2. Спроба вважається використаною, якщо колінні суглоби спортсмена були зігнуті.

Зображення № 7. Схематичне зображення глибини у присіданнях



1.4. Спортсмен повинен самостійно повернутися до вертикального положення з повністю випрямленими у колінних суглобах ногами.

1.4.1. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому – заборонені.

1.5. Після завершення вправи та прийняття нерухомої позиції спортсменом, старший суддя дає команду щодо повернення штанги на стійки.

1.5.1. Сигнал для повернення штанги на стійки складається з руху руки догори – назад і чіткої команди «Рек!».

1.5.2. Спортсмен робить рух уперед та повертає штангу на стійки.

1.5.3. З метою безпеки спортсмен може скористатись допомогою асистентів в поверненні штанги на стійки, при цьому штанга має залишатись на плечах спортсмена.

1.6. За потреби, спортсменам під час вправи присідання тренер може допомагати дістатися стійок для присідання, поставити руки на грифі, зняти штангу зі стійок та покинути поміст.

1.7. Під час виконання присідання на помості повинні знаходитися не більше 5 (п'яти) асистентів, але не менше 3 (трьох). Кількість асистентів на помості визначає старший суддя.

1.8. Причини через які вага, що піднята у присіданні не зараховується:

- 1) допущена помилка у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище, ніж верхівка колін;
- 2) допущена помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами, як на початку, так і при завершенні присідання;
- 3) кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (при цьому, перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється, також після команди «Рек!» крок назад не рахується помилкою);
- 4) невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання;
- 5) подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому;
- 6) торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні;
- 7) торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні (при цьому, 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

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

2.2. Спортсмен має лежати на спині, головою, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави.

2.2.1. При цьому, підошви й каблуки його взуття повинні бути притиснуті до поверхні помосту або блоків/підставок настільки, наскільки дозволяє конфігурація його взуття.

2.2.2. Пальці рук повинні тримати гриф, що лежить на стійках, при цьому великі пальці обов'язково обхоплюють гриф.

2.2.3. Відповідне положення тіла має зберігатися спортсменом під час виконання вправи.

2.2.4. Рух стоп дозволено, якщо вони не відриваються від помосту.

2.3. Для забезпечення твердої опори ніг, спортсмен може використовувати блоки/підставки мінімальним розміром 40 x 60 см та висотою не більше 30 см від поверхні помосту. На усіх турнірах організатори повинні надати для проведення спортивних змагань такі блоки висотою: 5 см, 10 см, 20 см і 30 см.

2.4. Під час виконання жиму на повинні знаходитися не більше 5 (п'яти) асистентів, але не менше 3 (трьох).

2.4.1. Після того як спортсмен самостійно прийме правильне положення для старту, він може попросити асистентів допомогти йому зняти штангу зі стійок. У цьому випадку штанга подається на випрямлені руки, але спортсмен повинен супроводжувати штангу руками.

2.4.2. Дозволяється допомагати спортсмену знімати штангу зі стійок особистому тренеру спортсмена. Про цей намір тренер повинен повідомити асистентів та журі спортивних змагань завчасно. Після того, як тренер допоміг спортсмену зняти штангу зі стійок, він повинен негайно залишити поміст.

2.4.3. Відстань між руками на грифі, що вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81 см (обидва вказівні пальці мають бути в межах відміток 81 см). Брати штангу зворотним хватом заборонено.

2.4.4. Після зняття штанги зі стійок, з допомогою асистентів або без неї, спортсмен повинен чекати на сигнал старшого судді. При цьому руки спортсмена повинні бути випрямлені у ліктях.

2.4.5. Сигнал для початку жиму повинен бути поданий відразу, як тільки спортсмен прийме нерухоме положення й штанга буде знаходитись у правильній позиції.

2.4.6. Якщо протягом 5 (п'яти) 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. Потім старший суддя повинен пояснити причину повернення штанги на стійки, а спортсмен може знову прийняти стартове положення та виконати спробу в межах відведеного на виконання вправи часу.

2.5. Сигналом для початку вправи є рух руки донизу разом із чіткою командою «Старт!».

2.5.1. Після отримання сигналу спортсмен повинен – опустити штангу на груди або живіт, яка витримується у нерухомому положенні з видимою паузою. Після чого, старший суддя подає команду «Прес!» , а спортсмен відразу повинен вижати штангу догори на прямі руки. Після фіксації штанги у такому положенні старший суддя повинен подати чітку команду «Рек!» з одночасним рухом руки назад.

2.5.2. Якщо гриф не був опущений на груди чи живіт або опущений на пояс, старший суддя повинен дати команду «Рек!».

2.6. Спортсменам можна допомагати дістатися лави для жиму лежачи та покинути поміст, тобто використовувати допомогу тренера і допоміжні засоби (милиці, палиці, тростини або крісло колісне).

2.7. У спортсменів, які мають ампутовану нижню кінцівку, протезний пристрій прирівнюється до природної кінцівки. Спортсмен повинен бути зважений без пристрою, з доданою компенсаційною вагою відповідно до встановленої фракційної діаграми (див. пункту 7.11. підрозділу 7 розділу II Правил).

2.8. Причини через які вага, що піднята жимі лежачи не зараховується:

- 1) гриф не опущений на груди чи живіт, тобто не досягає грудей чи живота або торкається пояса;
- 2) будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому;
- 3) 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-;
- 4) не виконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму;
- 5) будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі);
- 6) торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі;
- 7) будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор-;
- 8) навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога;
- 9) невиконання будь-якої з описаних у Правилах вимог жиму;
- 10) незавершена спроба.

3. Тяга

3.1. Спортсмен має стояти обличчям до передньої частини помосту.

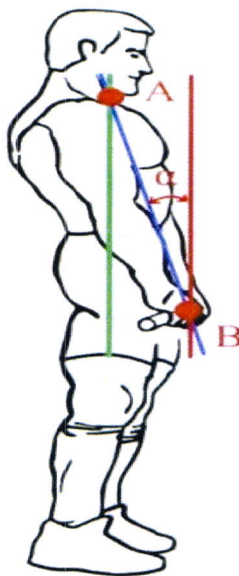
3.1.1. При цьому, штанга розташована горизонтально перед ногами спортсмена.

3.1.2. Спортсмен бере гриф штанги довільним хватом двома руками і піднімає її догори, до прийняття вертикального положення.

3.1.3. Під час виконання відповідної вправи тренер може допомагати спортсменам дістатися помосту, поставити руки на грифі та допомогти покинути поміст.

3.1.4. При завершенні підйому штанги ноги в колінах мають бути повністю випрямлені, плечі відведені назад – це означає, що передній відділ плеча має бути за уявною проекцією грифа (див. Зображення № 8, де А – передній відділ плеча; В – гриф штанги; червона пряма – уявна проекція грифа штанги; α – кут відхилення).

Зображення № 8. Схематичне зображення правильного відведення плечей в кінцевому положенні тяги



3.2. Сигнал старшого судді для завершення вправи складається з руху руки донизу й чіткої команди «Даун!».

3.2.1. Сигнал не дається до тих пір, поки штанга не буде утримуватися у нерухомому стані, а спортсмен не буде знаходитися у безперечно фінальній позиції.

3.3. Будь-який підйом штанги або будь-яка видима спроба підняти її вважаються використаною спробою.

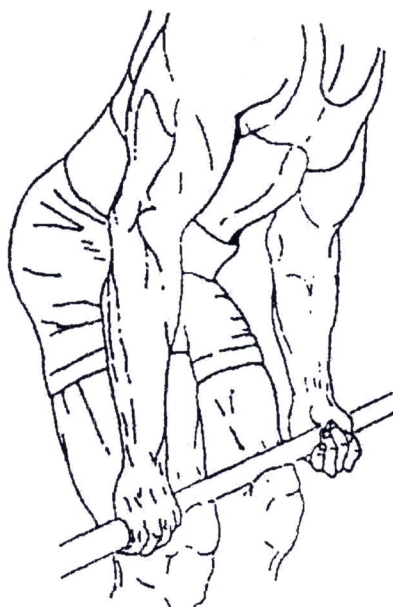
3.3.1. Від початку підйому не дозволяються ніякі рухи штанги донизу до тих пір, доки спортсмен не досягне вертикального положення з повністю

випрямленими колінами. Якщо штанга опускається після відведення плечей назад, це не є причиною для того, щоб не зараховувати підняту вагу.

3.4. Причини через які вага, що піднята в тязі не зараховується:

- 1) неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги;
- 2) помилка при прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима;
- 3) будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення). Якщо штанга рухається донизу при відведенні плечей, це не вважається помилкою;
- 4) підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги (див. Зображення № 9). Якщо штанга торкається стегон, але не підтримується стегнами, це не вважається помилкою;
- 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 (перекачування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун» дозволяються;
- 8) не виконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги-;
- 9) не завершена спроба.

Зображення № 9. Підтримка штанги стегнами під час підйому.



VII. Суддівська колегія

1. Загальні вимоги

1.1. Суддівська колегія спортивних змагань комплектується СФНУ не пізніше, ніж за 1 (один) місяць до початку їх проведення, до складу якої входять судді, які мають постійні або тимчасові посади.

1.2. Судді, які задіяні в суддівстві спортивних змагань повинні мати примірник Правил та відповідну форму:

- чоловіки – синій піджак, сірі класичні брюки (джинси заборонено), біла сорочка, відповідно до суддівської категорії² краватка та шеврон СФНУ/IBSA на лівому боці піджака, класичне взуття чорного кольору та шкарпетки такого ж кольору;
- жінки – синій піджак, сіра спідниця/класичні брюки (джинси заборонено), біла сорочка/блуза, відповідно до суддівської категорії² краватка та шеврон СФНУ/IBSA на лівому боці піджака, класичне взуття чорного кольору;

1.3. Влітку за рішенням суддівської колегії встановлюється літня форма: сірі класичні брюки/спідниця, біла сорочка/блуза з короткими рукавами, відповідно до суддівської категорії краватка, на лівому боці сорочки розміщується відповідно до суддівської категорії² шеврон СФНУ/IBSA. Судді повинні бути взутими у класичне взуття чорного кольору. Чоловіки мають носити шкарпетки чорного кольору.

1.4. Судді повинні знаходитися на місці проведення спортивних змагань від початку (день приїзду) і до їх завершення (закриття спортивних змагань).

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

1.6. Склад суддівських бригад на кожен день в окремих вагових категоріях (або потоках) призначаються головним суддею спортивних змагань або його заступником.

2. Постійні суддівські посади

2.1. Перелік постійних суддівських посад

2.1.1. Постійними суддівськими посадами є головний суддя спортивних змагань та його заступники, головний секретар спортивних змагань та його заступники, судді з нагородження та офіцери допінг-контролю.

² Згідно Порядку присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям, затвердженого наказом Мінмолодьспорту від 16.07.2013 № 31, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 2 серпня 2013 року за № 1312/23844

2.2. Головний суддя спортивних змагань та його заступники

2.2.1. Головний суддя несе відповідальність за якість проведення спортивних змагань.

2.2.2. Обов'язки головного судді перед початком спортивних змагань:

- перевірка готовності місця проведення спортивних змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентарю;
- підготовка відповідного місця для технічної наради;
- проведення технічної наради суддівської колегії разом із представниками команд, тренерами;
- після технічної наради повинен розмістити інформацію про призначення суддів на дошці оголошень;
- провести інструктаж з лікарем спортивних змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

2.2.3. Обов'язки головного судді в ході проведення спортивних змагань:

- разом із суддівською колегією затвердження складу суддівських бригад;
- проведення, після кожного дня спортивних змагань, нарад з представниками, тренерами і суддями задля затвердження результатів спортивних змагань за відповідний день.

2.2.4. Обов'язком головного судді після закінчення спортивних змагань є підготовка звіту про спортивні змагання згідно Додатку 15 та передача його (упродовж 3-х днів) до СФНУ і організатора спортивних змагань.

2.2.5. За відсутності головного судді його обов'язки виконує один із його заступників (як правило їх 2-3 особи).

2.3. Головний секретар спортивних змагань та його заступники

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

- бере участь у роботі МК;
- готує, опрацьовує й розповсюджує суддівську документацію;
- інструктує й керує роботою секретарів спортивних змагань та їх помічників;
- контролює якість оформлення протоколів спортивних змагань та проводить підрахунки командних результатів;
- надає інформацію про хід спортивних змагань спікеру, представникам команд, представникам засобів масової інформації;
- оформляє звіт про спортивні змагання згідно Додатку 15, затверджує своїм підписом протоколи;
- перед початком спортивних змагань кожної вагової категорії готує для журі примірники стартових протоколів та лист призначення суддів.

2.3.2. Головний секретар працює із суддівською документацією, яку умовно поділяють на 3 (три) види:

- 1) підготовча документація, до якої входять:

- регламент спортивних змагань;
 - іменні заявки (заявочні листи) (див. Додаток 2);
 - заяви представників команд або спортсменів; ;
 - особисті картки спортсменів (картки учасників) (див. Додаток 8);
 - таблиці оцінки командних результатів (див. Додаток 15);
 - Правила спортивних змагань;
- 2) основна документація, до якої входять:
- протоколи жеребкування (див. Додаток 6);
 - робочий протокол спортивних змагань (див. Додаток 10);
 - картки спроб (див. Додаток 12);
 - довідки лікаря;
 - спортивна класифікація (згідно Положення № 7512);
 - таблиця рекордів;
 - письмові протести та рішення стосовно них;
- 3) заключна документація, до якої входять:
- витяги з протоколів; ;
 - підсумковий протокол спортивних змагань (див. Додаток 14);
 - звіт головного судді про спортивних змагання (див. Додаток 15);
 - звіт лікаря спортивних змагань.

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

2.4. Суддя з нагородження

2.4.1. Готує нагородну атрибутику (дипломи, медалі, кубки) та проводить церемонії відкриття і закриття спортивних змагань, нагородження спортсменів кожної вагової категорії, в абсолютній першості, в командному заліку.

2.5. Офіцери допінг-контролю

2.5.1. Призначаються НАДЦ та здійснюють забір проб у спортсменів для визначення ймовірності порушення норм визначених пунктом 9 розділу I та розділу IX Правил.

3. Тимчасові суддівські посади

3.1. Перелік тимчасових суддівських посад

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

3.2. Журі

3.2.1. Журі здійснює контроль за суддівством спортивних змагань I – VI рангів в окремому потоці від початку процедури зважування до закінчення процедури нагородження.

3.2.2. Журі складається з трьох суддів. До складу журі входять судді міжнародної або національної категорії (для спортивних змагань V – VI рангів – першої категорії).

3.2.3. Головою журі може бути головний суддя спортивних змагань або найдосвідченіший суддя серед членів журі.

3.2.4. Функція журі – забезпечувати дотримання технічних правил.

3.2.5. Під час спортивних змагань журі більшістю голосів може замінити будь-якого суддю, якщо його рішення є некомпетентними, про що він повинен бути попереджений.

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

3.2.7. Рішення суддів не може ставитись під сумнів, хоча помилки в суддівстві можуть виникати. У цьому випадку суддя має дати пояснення журі, щодо свого рішення, яке є предметом попередження.

3.2.8. Якщо проти дій судді подано протест, суддя може бути попереджений про це.

3.2.9. Журі не повинно впливати на рішення суддів на помості.

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

3.2.11. Тільки як виняток, журі після консультації із суддями та одноголосним рішенням може змінити суддівську оцінку, у разі допущення грубої та очевидної помилки в суддівстві (таке може відбутися лише за умови, якщо суддями прийнято рішення 2:1).

3.2.12. Члени журі розміщуються за відповідним столом (дозволено сидіти лише членам журі), який обладнаний мікрофоном, недалеко від змагального помосту так, щоб вони могли без перешкод бачити хід спортивних змагань. У їхньому розпорядженні перебуває:

- лист призначення суддів;
- таблиця рекордів;
- протокол обміру екіпіровки.

3.2.13. Перед початком спортивних змагань голова журі повинен провести інструктаж та пересвідчитися, що усі члени журі повністю знають свої функції згідно діючої редакції Правил з урахуванням змін та доповнень до них.

3.2.14. Якщо спортивні змагання супроводжуються музикою, журі визначає гучність звучання. Музика повинна бути приглушена у той момент, коли спортсмен ступає на поміст.

3.2.15. Після закінчення спортивних змагань у ваговій категорії (потоці):

- голова журі підписує картки учасників (див. Додаток 8);
- члени журі підписують протокол з оцінками суддів.

3.3. Судді на помості

3.3.1. Склад суддівської трійки на помості під час спортивних змагань групи або потоку є постійним, а саме це:

- старший суддя;
- два бокових судді.

3.3.2. Відповідальними за прийняття рішення при помилковому встановленні ваги є суддівська трійка.

3.3.3. Заміна судді на помості на іншого суддю може здійснюватися:

- у зв'язку з його хворобою;
- у випадку отримання незадовільної оцінки від журі за суддівство;
- у разі замовлення спортсменом рекордної ваги, якщо його суддівська категорія не відповідає вимогам встановлення рекорду.

3.3.4. Старший суддя під час спортивних змагань:

- перед зважуванням повинен одержати від головного секретаря спортивних змагань конверт з документацією для проведення зважування та перевірки екіпіровки у потоці:
 - список учасників (тобто команд та спортсменів) спортивних змагань;
 - робочий протокол спортивних змагань (згідно Додатка 10);
 - протокол перевірки екіпіровки (згідно Додатка 13);
 - протокол асистентів (згідно Додатка 11);
 - картки учасників (згідно Додатка 8);
 - картки замовлення спроб (згідно Додатка 12);
- повинен пересвідчитися у працездатності сигналізації, у наявності суддівських карток помилок, прапорців та дисків для встановлення рекордів, які знаходяться на столі журі;
- відповідальний за виголошення всіх команд на помості та повинен збільшувати гучність при їх подачі;
- у разі невірною вихідного положення спортсмена подає команду «Ріплейс!»;
- може займати будь-яке зручне положення на помості, при цьому повинен пам'ятати, що він повинен знаходитись перед спортсменом, а за ним в його полі зору повинні бути бокові судді;
- може радитися з боковими суддями, із журі або іншими офіційними особами, якщо це необхідно в порядку ведення спортивних змагань;
- може, на власний розсуд, давати вказівки асистентам прибрати поміст і протерти гриф (у третьому раунді в тязі його потрібно чистити після кожного підходу). Тренер або спортсмен може звернутися з таким проханням до старшого судді чи до судді при учасниках.
- після спортивних змагань повинен підписати протокол спортивних змагань та інші документи, де потрібний його підпис;
- спільно із боковими суддями виконує повноваження (окрім визначених даним підпунктом), зазначені підпунктом нижче (тобто 3.3.5.);

3.3.5. Судді на помості під час спортивних змагань:

- повинні з'явитися на зважування не пізніше, ніж за 15 хв. до початку зважування;

- перед початком спортивних змагань суддівська трійка сумісно повинна впевнитись у тому, що:
 - поміст і змагальне обладнання відповідає Правилам, вага грифів і дисків перевірена, інвентар, що має дефекти, вилучений;
 - ваги працюють точно;
 - спортсмени зважуються в межах часу, відведеного для їхньої категорії;
 - екіпіровка перевірена та відповідає всім вимогам Правил.
- повинні з'явитись на помості не пізніше, ніж за 15 хв. до початку змагань для прослуховування інструктажу та представлення аудиторії;
- можуть займати будь-яке зручне для них положення на помості, при цьому старший суддя повинен пам'ятати, що він повинен знаходитись перед спортсменом, а бокові судді повинні бути в полі зору старшого судді;
- повинні піднімати картки помилок у випадку, якщо сигналізація вийде з ладу, після команди старшого судді «Флегз!»;
- у разі сумніву щодо успішної спроби спортсмена, його оцінка має бути на користь відповідного спортсмена;
- у разі неспроможності виконання спроби у присіданнях або жимі лежачи, подається команда «Рек!»;
- повинні після завершення спортсменом спроби, виголосити своє рішення шляхом натискання відповідної кнопки на пульті суддівської сигналізації:
 - біла кнопка – у випадку успішної спроби;
 - у випадку невдалої (на думку судді) спроби, він повинен натиснути кнопку (підняти картку) того кольору, якому відповідає помилка, яку допустив спортсмен під час виконання вправи.
- під час спортивних змагань суддівська трійка сумісно повинна впевнитись у тому, що:
 - вага штанги відповідає тій, що оголошена секретарем (зادля цього судді можуть бути забезпечені таблицями встановлення ваги);
 - екіпіровка спортсмена відповідає правилам. Якщо хтось із суддів має сумніви щодо цього, він повинен повідомити про це старшого суддю після завершення спроби. У такому разі, голова журі перевіряє форму спортсмена (у разі використання спортсменом забороненого предмета, крім такого, що був помилково допущений під час перевірки, спортсмен буде негайно дискваліфікований; у разі використання спортсменом в успішному підході заборонене екіпірування з вини суддів, які помилково допустили його на перевірку, результат повинен бути скасований у цій спробі, а спортсменові надано додатковий підхід у кінці раунду без використання забороненого предмету екіпіровки). Якщо суддя помітить заборонену річ на спортсменові до початку

спроби, він одразу повинен про це повідомити старшого суддю і спортсмен буде оглянутий перед підходом;

- повинні стримуватися від коментарів і не отримувати будь-які документи або словесні пояснення, що стосуються ходу спортивних змагань;
- жоден із суддів не повинен робити спроби вплинути на рішення інших суддів.

3.3.6. Під час присідання та жиму бокові судді повинні утримувати руку піднятою до того моменту, поки спортсмен не займе коректне (правильне) стартове положення, після чого старший суддя може давати сигнал для початку виконання вправи. Якщо більшість суддів визначають, що спортсмен не зайняв правильне положення, старший суддя не повинен давати команду для початку вправи. Спортсмену за час, що залишається на виконання спроби, дозволяється виправити своє стартове положення. Після початку вправи судді не повинні сигналізувати старшому судді, виявивши помилку. Про причину незарахованої спроби судді інформують натисканням відповідних кнопок на пульті суддівської сигналізації та підніманням відповідних карток помилок.

3.3.7. Сигнали та команди (подаються виключно англійською мовою) для трьох вправ наступні:

Вправа	Початок	Закінчення
Присідання	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною одночасною командою: «Сквот!»	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною одночасною командою «Рек!»
Жим	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною одночасною командою: «Старт!» Після торкання грифом грудей та видимої паузи спортсмену подається команда «Прес!» із одночасним сигналом вертикальним рухом руки вгору	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною одночасною командою: «Рек!»
Тяга	Сигналу не потрібно	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною одночасною командою: «Даун!»

3.3.8. Якщо вагова категорія розділена на групи, то всі групи повинні мати одних і тих самих суддів. Якщо виникає необхідність заміни суддів, то її потрібно зробити між вправами, щоб усі спортсмени вагової категорії мали однакових суддів в одній і тій же вправі.

3.3.9. Судді на помості спортивних змагань може бути призначений на будь-яку тимчасову посаду.

3.3.10. Чесність і компетентність суддів поза підозрою.

3.4. Суддя при учасниках

3.4.1. Суддя при учасниках призначається з числа досвідчених суддів.

3.4.2. У обов'язки судді при учасниках входить:

- участь у процедурі перевірки екіпіровки;
- контроль за дотриманням порядку в залі (зоні) розминки;
- контроль за дотриманням порядку на місці підготовки учасників спортивних змагань до виходу на поміст;
- контроль виходу на поміст саме того спортсмена, якого викликано, та використання ним тільки тієї екіпіровки, яка пройшла перевірку.

3.4.3. Перед виходом спортсмена до рекордної ваги суддя при учасниках повинен ретельно його оглянути на предмет виявлення заборонених предметів екіпіровки.

3.5. Секретар

3.5.1. В обов'язки секретаря входить:

- на зважуванні – ідентифікувати особу спортсмена, внести його власну вагу та вагу його початкових спроб у кожній вправі в картку учасника та робочий протокол змагань;
- після звершення процедури зважування – передати картки учасників комп'ютерному секретареві для введення інформації до системи;
- перед початком спортивних змагань у кожній вправі – 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 разі несвоєчасного оголошення (зазначені вище) – зробити це негайно, після чого дається 1 хв. на перезаявку;
- у випадку проведення спортивних змагань у дві чи більше групи, аналогічні оголошення здійснити стосовно 3, 2 та 1 підходу до завершення прийому перезаявок першої спроби наступної групи;
- перед початком спортивних змагань— оголошує час, що залишився до початку спортивних змагань (3 хв., 2 хв., 1 хв.). Вага встановлюється асистентами після початку спортивних змагань;
- протягом спортивних змагань – заповнює робочий протокол

- відповідних змагань;
- веде спортивні змагання відповідно до вимог чинних Правил, зокрема підрозділу 8 розділу II Правил – оголошує вагу чергової спроби й прізвище спортсмена. Коли вагу встановлено, старший суддя сигналізує про це секретарю, який, у свою чергу, негайно оголошує про це та називає прізвище та ім'я спортсмена, який повинен виконувати спробу та наступних двох спортсменів, які готуються. Водночас із проголошенням прізвища спортсмена, який має вийти на поміст – вмикається секундомір із відліком 1 хв. 30 сек. Вага для спроби, яку оголосив секретар, повинна бути висвітлена на табло;
 - після закінчення спортивних змагань у потоці – опрацьовує картки учасників, подає їх на підпис старшому судді, голові журі та підписує сам і передає документацію головному секретареві.

3.6. Спікер

3.6.1. Для більш цікавого проведення спортивних 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.

3.6.2. Спікер призначається з осіб, які вільно володіють українською мовою, мають здібності диктора.

3.6.3. Оголошення спікера не повинні заважати роботі секретаря чи спортсменам.

3.7. Помічник секретаря

3.7.1. Помічник секретаря відповідає:

- за правильну реєстрацію проміжку часу між оголошенням про готовність штанги й початком виконання вправи спортсменом;
- за реєстрацію проміжку часу для звільнення спортсменом помосту, тощо.

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

3.8. Комп'ютерний секретар

3.8.1. В обов'язки комп'ютерного секретаря входить:

- за день до початку спортивних змагань – налаштувати разом із особою, яка відповідальна за технічне забезпечення спортивних змагань комп'ютерну програму для проведення спортивних змагань;
- за результатами попередніх заявок на технічному засіданні – корегує інформацію про спортсменів у комп'ютерній програмі для проведення спортивних змагань;

- разом із головним секретарем спортивних змагань готує робочу документацію спортивних змагань;
- після завершення процедури зважування кожного змагального потоку отримує від секретаря картки учасників та вводить відповідну інформацію у програму для проведення спортивних змагань;
- у ході спортивних змагань вводить зміни щодо замовленої ваги до програми для проведення спортивних змагань;
- забезпечує висвітлення поточної інформації про хід проведення спортивних змагань на моніторах та мультимедійних екранах, що зумовлено функціональними можливостями програми для їх проведення;
- у ході та по завершенню спортивних змагань у потоці перевіряє разом із секретарем інформацію, занесену в програму для проведення спортивних змагань;
- по завершенню спортивних змагань у потоці надає (електронному та/або друкованому вигляді) судді з нагородження інформацію про переможців та призерів;
- виводить на друк результати спортивних змагань кожного потоку;
- по завершенню спортивних змагань разом із головним секретарем готує звітну документацію.

3.9. Судді-асистенти

3.9.1. Судді-асистенти (асистенти) відповідають за:

- встановлення ваги штанги;
- регулювання необхідної висоти стійок для присідання й жиму;
- очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді;
- забезпечення порядку на помості;
- внесення перед початком спортивних змагань в протокол асистентів висоти стійок на присідання та жим для кожного спортсмена;
- внесення до протоколу інформацію про те, чи буде подавати тренер штангу спортсмену у жимі лежачи.

3.9.2. Під час встановлення ваги асистенти можуть користуватись таблицею встановлення дисків на гриф штанги (див. Додаток 17).

3.9.3. Весь час має бути не більше 5 (п'яти) і не менше 3 (трьох) асистентів на помості.

3.9.4. Коли спортсмен готовий виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в переміщенні штанги зі стійок або для повернення штанги на стійки. Однак, вони не повинні торкатися спортсмена або штанги під час виконання вправи, тобто впродовж часу між початковими й завершальними сигналами судді. Винятком може бути факт можливості небезпеки і травми спортсмена, у такому разі асистенти за командою старшого судді надають допомогу у поверненні штанги на стійки. Спортсмен зобов'язаний супроводжувати штангу.

3.9.5. Асистенти повинні бути одягнуті в однаковий спортивний одяг і спортивне взуття.

4. Головна суддівська колегія (ГСК)

4.1. До складу ГСК входять: головний суддя спортивних змагань і його заступники, головний секретар змагань і його заступники.

4.2. Головою ГСК є головний суддя спортивних змагань.

4.3. Члени ГСК мають право:

- вносити зміни до розкладу спортивних змагань;
- затримати початок спортивних змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал, устаткування та інвентар не готові до спортивних змагань або вийшли з ладу;
- усувати від спортивних змагань спортсменів, представників, тренерів, суддів через порушення ними Правил та Положення (Регламенту).

4.4. Члени ГСК не мають права змінювати Положення (Регламент) спортивних змагань.

VIII. Рекорди

1. На спортивних змаганнях рекорди повинні реєструватися без зважування штанги й спортсмена за умови, що спортсмен зважений згідно Правил перед спортивними змаганнями, а також судді перевірили вагу штанги перед спортивними змаганнями.

2. Рекорд, встановлений спортсменом, що перевищує рекорд для молодшої вікової групи чи для відкритої вікової групи, має бути зарахований для всіх відповідних вікових груп.

3. Рекорд для юніорів (юніорок), що перевищує рекорд для відкритої вікової групи, аналогічно вищезазначеного має бути зарахований для всіх відповідних вікових груп.

4. Вимоги для офіційного визнання рекорду:

- спортивні змагання повинні бути санкціоновані СФНУ/IBSA.
- для встановлення світового/континентального рекорду кожний суддя, який виносить рішення повинен мати дійсну ліцензію судді міжнародної категорії IBSA;
- для встановлення національного рекорду кожний суддя, який виносить рішення, повинен мати відповідну категорію спортивного судді з пауерліфтингу³ СФНУ.

³ Згідно Порядку присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям, затвердженого наказом Мінмолодьспорту від 16.07.2013 № 31, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 2 серпня 2013 року за № 1312/23844

5. Для встановлення рекорду можуть використовуватись лише такі штанги, диски та стійки, які входять до списку схваленого обладнання та екіпіровки для використання на спортивних змаганнях СФНУ/IBSA.

6. Для фіксації національних рекордів:

- для чоловіків і жінок – судді на помості повинні мати кваліфікацію не нижче національної категорії;
- юніорів і юніорок – судді не нижче національної категорії (допускається один суддя 1-ї категорії);
- ветеранів (старші за 40 років) – старший суддя не нижче національної категорії, бокові судді не нижче 1-ї категорії.

7. Добросовісність та компетентність суддів усіх країн-членів IBSA не піддаються сумнівам, тому світовий рекорд може бути зафіксований суддями міжнародної категорії з однієї країни, національний рекорд – суддями з однієї області.

8. Рекорди в окремих вправах повинні супроводжуватись сумою триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги).

9. Рекорд в жимі лежачи як окремій дисципліні, встановлений на чемпіонаті з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору – не вимагає суми.

10. У разі, коли два спортсмени замовили однакову вагу для встановлення рекорду у вправі і спроба того, що має менший жереб, виявилась вдалою, то 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 – то спортсмен може вирішити самостійно підвищувати йому вагу штанги, чи ні. У такому разі, замовити вагу для нової рекордної спроби потрібно шляхом подачі картки заявок.

11. У разі, коли два або більше спортсменів показали однаковий результат у сумі-триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги), що є новим рекордом, рекордсменом оголошується той спортсмен, який має меншу власну вагу. За однакової ваги рекордсменом буде той спортсмен, який показав цей результат першим.

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

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

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

15. Якщо спортсмен встановив новий рекорд у жимі лежачи, як окремій дисципліні на чемпіонаті з пауерліфтингу серед осіб з порушенням зору (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги), його рекорд буде зафіксовано і в жимі лежачи, як окремій дисципліні та в жимі лежачи, як вправі триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги).

16. Якщо спортсмен встановив новий рекорд в жимі лежачи, як окремій дисципліні на спортивних змаганнях з жиму лежачи, цей рекорд не буде перенесено на жим лежачи, як вправу триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги).

17. Будь-яка зафіксована вага в окремих вправах зараховується до суми триборства (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги).

ІХ. Антидопінгові заходи

1. Антидопінгові заходи під час спортивних змагань організуються і проводяться відповідно до нормативно-правових актів, зазначених у підрозділі 8 розділу І цих Правил.

2. Відбір допінг-проб може проводитись під час усіх офіційних спортивних змагань та поширюється на всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

3. Організатори спортивних змагань здійснюють заходи щодо запобігання участі осіб, відсторонених або тимчасово відсторонених від спортивної діяльності у зв'язку з порушенням антидопінгових правил. Зокрема, організатори під час прийняття заявок, під час реєстрації учасників спортивних змагань, затвердження суддівського складу тощо здійснюють перевірку кожного з учасників на відсутність його у списках відсторонених чи тимчасово відсторонених на сайті НАДЦ, на сайті відповідної міжнародної спортивної федерації та на сайті Міжнародного агентства з тестування. У випадку наявності інформації про відсторонення такі особи (спортсмени, тренери, лікарі, інший допоміжний персонал спортсмена) не допускаються до участі у спортивних змаганнях.

4. Організатори спортивних змагань реєструють спортсменів до участі у спортивних змаганнях при умові проходження ними сертифікованих курсів

антидопінгової освіти, прослуханих на освітній платформі Всесвітнього антидопінгового агентства ADEL, організованих за участі відповідної міжнародної спортивної федерації чи НАДЦ.

5. Організатори спортивних змагань забезпечують належні та сприятливі умови для проведення тестувань спортсменів, зокрема облаштовують пункт допінг-контролю, який відповідає вимогам Міжнародного стандарту з тестувань і розслідувань ВАДА.

6. Організатори спортивних змагань забезпечують безперешкодний доступ офіцерів допінг-контролю та іншого персоналу з відбору допінг проб до пункту допінг-контролю, всіх приміщень та місць проведення спортивних змагань, де можуть перебувати спортсмени та їх допоміжний персонал, судді та представники організаторів.

7. Організатори спортивних змагань забезпечують недопущення перешкоджання чи втручання в роботу офіцерів допінг контролю чи іншого персоналу з відбору допінг-проб під час процедури тестування спортсменів (зокрема під час повідомлення спортсменів про обрання їх для тестування, здійснення супроводження спортсменів до пункту допінг-контролю, здійснення процедур під час здачі спортсменом допінг-проби, документального оформлення процедури допінг-контролю тощо).

8. Організатори спортивних змагань по можливості у найкоротший термін інформують НАДЦ про всі виявлені випадки можливих порушень антидопінгових правил (використання, зберігання, призначення, розповсюдження заборонених речовин, втручання в процедури допінг-контролю тощо).

Директор департаменту
масового спорту та здоров'я нації

Лідія ЮЗВОВ

ПОГОДЖЕНО

Президент Національного комітету спорту інвалідів України



Валерій СУШКЕВИЧ
2025 року

ПОГОДЖЕНО

Президент Спортивної федерації незрячих України



Любов ЖИЛЬЦОВА
2025 року

Додаток 1
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ПОПЕРЕДНЯ ЗАЯВКА

на участь у _____ з пауерліфтингу (назва спортивних
змагань)

команди _____
(назва області, міста)

Дата проведення 202_ р. Місце проведення м.

№ з/П	П.І.Б спортсмена	Число, місяць, рік народження	Спортивна кваліфікація (звання, розряд)	Місто	Вагова категорія, кг	Кращі результати П+Ж+Т=C	Реєстраційний номер облікової картки платника податків	Спортивний клас за рівнем ураження	П.І.Б тренера (-рів)
Жінки									
Чоловіки									

**Начальник Регіонального центру
з фізичної культури і спорту осіб
з інвалідністю «Інваспорт»**

_____ (дата)

_____ (прізвище, ініціали)

Додаток 2
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ЗАЯВОЧНИЙ ЛИСТ (ІМЕННА ЗАЯВКА)

на участь у _____ з пауерліфтингу (назва спортивних
змагань)

команди _____
(назва області, міста)

Дата проведення 202_ р. Місце проведення м. _____

№ з/п	П.І.Б. спортсмена	Число, місяць, рік народження	Спортивна кваліфікація (звання, розряд)	Місто	Вагова категорія, кг	Кращі результати П+Ж+Т=C	Реєстраційний номер облікової картки платника податків	Спортивний клас за рівнем ураження	Страховий поліс, найменування страхової компанії (серія, термін дії, реєстровий номер)	Форма №061/о- так/ні Форма №062/о - так/ні (необхідне підкреслити, вказати реєстровий номер)	П.І.Б. тренера (-рів)	Дата, підпис лікаря, який надав допуск (напроти кожного прізвища учасника заходу), печатка
Жінки												
1.												
2.												
Чоловіки												
1.												
2.												

Зазначені в списку _____ особи пройшли належну підготовку та допущені до участі у заході.

Керівник відряджуючої організації _____
(підпис) (ініціали, прізвище, печатка)

Тренер (представник) _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Керівник закладу охорони здоров'я _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

*Форма заповнюється у друкованому вигляді.

Додаток 5
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ
призначення суддів та членів журі спортивних змагань
Вагова(-і) категорія(-ї) 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)	
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)

Початок зважування _____

Початок спортивних змагань _____

Додаток 6
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ПРОТОКОЛ ЖЕРЕБКУВАННЯ

_____ (назва спортивних змагань) _____ (дата) _____ (місто)

чоловіки/жінки

Учасників: _____ Дата: _____ Початок зважування _____

Початок спортивних змагань _____

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

Додаток 7
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

КАРТКИ ПОМИЛОК

ПРИСІДАННЯ	ЖИМ	ТЯГА
1 (червона)	1 (червона)	1 (червона)
Помилка у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище, ніж верхівка колін.	Гриф не опущений на груди чи живіт, тобто не досягає грудей чи живота, або торкається пояса.	Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги. Помилка при прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.
2 (синя)	2 (синя)	2 (синя)
Помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і 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 невключення 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.
3 (жовта)	3 (жовта)	3 (жовта)
Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік.	Зворотний рух штанги, втискування грифу в	Опускання штанги на поміст до сигналу

<p>Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється. Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.</p> <p>Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні.</p> <p>Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.</p> <p>Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання.</p> <p>Незавершена спроба.</p>	<p>груди чи живіт після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, що розцінюється як допомога при виконанні вправи.</p> <p>Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.</p> <p>Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі).</p> <p>Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі.</p> <p>Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.</p> <p>Навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму.</p> <p>Незавершена спроба.</p>	<p>(команди) старшого судді.</p> <p>Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.</p> <p>Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється).</p> <p>Рухи стоп після команди «Даун» дозволяються.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги.</p> <p>Незавершена спроба.</p>
---	--	---

Додаток 8
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

КАРТКА УЧАСНИКА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

(назва спортивних змагань)							
Ваг. кат.: _____ кг							
Прізвище, ім'я спортсмена _____							
Область: _____				Місто: _____			
Дата народження: _____				Розряд: _____			
ЖЕРЕБ №_ ВЛАСНА ВАГА_ Група:							
Тренер(и): _____							
Вправа	1	2	3	Сума 2-х вправ		Перезаявки 3 спроби	
						1-а	2-а
Присідання							
Жим							
Тяга							
			Виконаний розряд	Сума 3-х вправ	Місце	Очки	
Підпис: спортсмена/тренера							
Старший суддя:			Секретар:			Голова журі:	
Підпис			Підпис			Підпис	

Додаток 10
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

РОБОЧИЙ ПРОТОКОЛ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

(назва змагань) (дата) (місто)

Чоловіки/жінки

№ жереба	Прізвище / Ім'я	Дата нар.	Розряд	Область	Місто	Власна вага	Коеф. Вілкса	Присідання			Жим			За сумою 2-х вправ	Тяга			Сума	Місце	Викон. озряд	Сума Вілкса	Очки	Тренер (и)
								1	2	3	1	2	3		1	2	3						
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)	
Помічник секретаря	_____	_____	Суд. кат. ____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	

Додаток 12
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

КАРТКА ЗАМОВЛЕННЯ СПРОБ

10x7cm

Прізвище, Ім'я _____

 Присідання
 Жим лежачи
 Тяга


Український центр
з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	3-1	3-2

Ваг. кат. _____ Підпис _____

Додаток 13
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ ЕКІПРОВКИ

Назва спортивних змагань _____

Дата _____ Місто _____ Вагова категорія _____

№ з/п	П.І.Б. спортсмена	Трико	Футболка	Спідня білизна	Шкарпетки	Пояс (ремінь)	Взуття	Наколінник	Бинти на зап'ястя	Інше	Підпис спортсмена/ тренера
1.											
2.											
3.											

Старший суддя, кат. _____ (_____)
Підпис Прізвище, ініціали

Боковий суддя, кат. _____ (_____)
Підпис Прізвище, ініціали

Боковий суддя, кат. _____ (_____)
Підпис Прізвище, ініціали

Додаток 14
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ПІДСУМКОВИЙ ПРОТОКОЛ

(назва спортивних змагань)

(дата)

(місто)

Чоловіки/жінки

Місце	Прізвище, ім'я	Дата народження	Спорт. розряд	Область	Місто	Власна вага	Коефіцієнт Вілкса	Присідання	Жим	Тяга	Сума	Сума коефіцієнта Вілкса	Виконання спортивного розряду	Очки	Тренер(и)
Вагова категорія до ___ кг _____															
(дата)															

Гол. суддя _____ Суд. кат. _____
(прізвище, ініціали) (місто)

Гол. секретар _____ Суд. кат. _____
(прізвище, ініціали) (місто)

Додаток 15
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

ЗВІТ
головного судді про проведення спортивних змагань

- Вид спорту _____
- Повна назва спортивних змагань _____ серед
(дорослих, юніорів, юнаків)
- Дата проведення спортивних змагань _____
- Повна назва місця проведення спортивних змагань (місто, спортивний
комплекс) _____
- Загальна кількість учасників змагань:
спортсменів _____
тренерів _____
суддів _____
- Кількість регіонів _____
- Кількість (команд) _____
- На спортивних змаганнях встановлені рекорди (вказати результат,
прізвище рекордсмена, область)
а) світу б) Європи в) України
- Якість підготовки місця спортивних змагань
- Коротка характеристика роботи суддівської колегії
- Інформація про захід
- Висновки та пропозиції

Головний суддя спортивних змагань (категорія)

Головний секретар спортивних змагань (категорія)

« _____ » _____ 202__ рік

ЗМІСТ

I. Загальні положення.....	2-3
II. Організація та проведення спортивних змагань.....	3
1. Програма та ранги спортивних змагань.....	3-5
2. Види спортивних змагань.....	5-6
3. Положення (Регламент) спортивних змагань.....	6
4. Заявки на участь у спортивних змаганнях.....	6-7
5. Мандатна комісія.....	7
6. Технічне та організаційне забезпечення спортивних змагань.....	8
6.1. Відповідальні особи.....	8
6.2. Місце проведення.....	8-9
6.3. Технічне оснащення.....	9
7. Зважування.....	9-11
8. Порядок спортивних змагань (система раундів).....	11-16
9. Загальні вимоги проведення спортивних змагань.....	16-20
10. Церемонія нагородження.....	20-22
III. Вимоги до спортсменів спортивних змагань.....	22
1. Категорії спортсменів за статтю та віком.....	23
2. Вагові категорії.....	23
3. Вимоги до поведінки спортсменів.....	23-24
IV. Вимоги до обладнання.....	24
1. Вага.....	24
2. Поміст.....	24
3. Гриф та диски.....	24-26
4. Замки.....	26
5. Стійки для присідання.....	26
6. Лавка для жиму.....	26-27
7. Сигналізація.....	27
8. Інформаційне табло.....	27
V. Вимоги до екіпіровки.....	28
1. Трико.....	28-29
2. Футболка.....	29-31
3. Спідня білизна.....	31
4. Шкарпетки.....	31
5. Пояс (ремінь).....	31-32
6. Взуття.....	32
7. Наколінники.....	32-33
8. Бинти на зап'ястя.....	33
9. Перевірка екіпіровки.....	33-34
VI. Вимоги до виконання вправ у спортивних змаганнях.....	34
1. Присідання.....	34-37
2. Жим лежачи.....	37-38
3. Тяга.....	39-40
VII. Суддівська колегія.....	41

1. Загальні вимоги.....	41
2. Постійні суддівські посади.....	41
2.1. Перелік постійних суддівських посад.....	42
2.2. Головний суддя спортивних змагань та його заступники.....	42
2.3. Головний секретар спортивних змагань та його заступники.....	42-43
2.4. Суддя з нагородження.....	43
2.5. Офіцери допінг-контролю.....	43
3. Тимчасові суддівські посади.....	43
3.1. Перелік тимчасових суддівських посад.....	43
3.2. Журі.....	43-44
3.3. Судді на помості.....	44-48
3.4. Суддя при учасниках.....	48
3.5. Секретар.....	48-49
3.6. Спікер.....	49
3.7. Помічник секретаря.....	49
3.8. Комп'ютерний секретар.....	49-50
3.9. Судді-асистенти.....	50-51
4. Головна суддівська колегія (ГСК).....	51
VIII. Рекорди спортивних змагань.....	51-53
IX. Антидопінгові заходи.....	53-54
X. Додатки.....	55-70